

الإبداع الفكري

الأطفال المزعجون!



د. مصطفى أبو سعد

استشاري نفسي وتربوي

مدرب في مهارات التنمية الذاتية

برنامج عملي تدريبي في
مهارات تعديل السلوك لدى الطفل

بين يدي الكتاب

طلب مني العديد من الآباء والأمهات والمهتمين بشؤون وقضايا الطفولة أن أجهز كتابا في فنون تعديل السلوك لدى الأطفال يكتب

بلغة بسيطة وخطوات عملية بعيدة عن الحشو والتعقيد يسهل الرجوع إليه وتنفيذه يستوعبه المواطن العادي ويشكل مرجعا للمختصين والاستشاريين ... في الوقت نفسه كانت تصلني العديد من الرسائل والاستشارات أزد عليها سواء في مواقع الشبكة العنكبوتية أو في المجلات والجرائد ...

هذا الكتاب أقدمه للبيت السعيد حتى تصبح السعادة عادة في حياة أسرنا وفي العلاقات بين أفرادها لا سيما العلاقات بين الآباء والأمهات من جهة وأبنائهم ..

اخترت أهم المشاكل السلوكية التي تلوّق الأسر ووضعت برنامجا مبسطا بلغته وخطواته لعله يساهم في عمليات التصحيح للعلاقة الإنسانية داخل الأسرة ... ويشكل ثقافة تربوية لدى المربين والمهتمين بقضايا الطفولة من أجل تحقيق مهارات التربية الإيجابية وتيسير الحياة واكتساب فن صناعة السعادة والتبسم في علاقاتنا الإنسانية ..

كتابي هذا يأتي بعد أربع كتب في المجال التربوي لقيت نجاحا رائعا وأصبحت دسورا للكثير من الأسر في المنطقة العربية ووسط الجاليات العربية والمسلمة في الغرب . ومن هذه الكتب التي أعتز بها كتاب الوالدية الإيجابية من خلال إشباع الحاجات النفسية للطفل وكتاب استراتيجيات التربية الإيجابية وكتاب التقدير الذاتي للطفل ..

هذا الكتاب أعده دليلا مختصرا وعمليا عن التحديات والمشكلات السلوكية التي تواجه المربين أثناء تنشئتهم للأطفال ومن بين أهم التحديات (عناد الأطفال - تمرد الطفل - الخوف - الحركة الزائدة وتشيت الانتباه - الرفض المدرسي - التصاق الطفل بأمه - وغيرها من السلوكيات اليومية التي تزعج الوالدين ...).

والله أرجو أن يكون هذا الدليل نبراسا يساعد الآباء والأمهات لتصبح التربية والتنشئة متعة والأبناء هدية من الخالق وزيئة للحياة الدنيا وفرصة للذرية الصالحة واستمرار حياة الإنسان بعد وفاته ... (ولد صالح يدعو له..).

وبالله التوفيق

د. مصطفى أبو سعد
الكويت : ربيع الأول ١٤٢٧هـ
أبريل (نيسان) ٢٠٠٦م

الباب
الأول

مهارات ومعارف

1



«كان الناس يسألون
رسول الله ﷺ عن الخير
وكنْتُ أسأله عن الشر
مخافة أن يدركني» .
حذيفة بن اليمان

من هنا تبدأ:



حتى لا تكون أبا سلبيا ١٩

اعتقد انه من الصعب الحديث عن الأب المثالي ووضع قائمة طويلة بالصفات الإيجابية التي ينبغي توافرها في الشخص لينال صفة «الأب المثالي». وفي الوقت نفسه لا ينبغي التركيز باستمرار على تثقيف وإعداد وتعليم الآباء كيف ينبغي أن يكونوا، وكيف يجب أن يتعاملوا ٢٠. ولذلك سأحاول من خلال التجارب التي تكونت بالاحتكاك بالآباء والأبناء ومتابعة المشكلات السلوكية التي تطبع صور الأبناء أن أثير الصفات التي تجعل من الأب إنسانا سلبيا عاجزا عن أداء مهمته بل وتسحب منه صلاحيته لتولي مهمة «أب». نحاول كذلك التعرض للمصائد التي ينبغي على الآباء الحذر حتى لا يستحلوا في أوحالها.

«كان الناس يسألون رسول الله ﷺ عن الخير
وكنْتُ أسأله عن الشر مخافة أن يدركني» .
حذيفة بن اليمان



الفصل الأول

أنماط والدية انتبه لها



السيطرة: الأب التسلطي

1

السلوك التسلطي أو «الأبوية» وحب السيطرة يشكل الأنموذج التقليدي الأبوي وهو إلى حد ما ما يزال مقبولا ومتبعاً في العديد من المجتمعات، ويمارس في غالب الأحيان من خلال العادات والتقاليد المهيمنة على المجتمع والأسرة.

لكن المخاوف والمحاذير التي يثيرها السلوك التسلطي عند الأب كثيرة وخطيرة فالسيطرة التي يمارسها من خلال أبوته تجعله يتبنى مواقف معينة ليس لاقتناعه بها ولكن فقط لأن «وظيفته الأبوية» تفرضها عليه. وبذلك تطفئ صورة الأب كمؤسسة اجتماعية وتقليدية.. على صورة الأب الحقيقية، الشيء الذي يجعل منه أسيراً لصورة معينة تفقده ذاتيته الفعالة وتدخله أحياناً كثيرة في متاهات صراع نفسي داخلي بين ما تفرضه قناعاته وما تحتمه العادات والتقاليد.

وكثيراً ما يعتقد هذا الصنف من الآباء أن التنازل عن السلوك التسلطي ولو بابتسامة خفيفة سيسقطهم من على عروشهم ويسحب منهم الوقار!

من سليات التسلط الأيوي

A

1 التعب المستمر

حرص الأب للحفاظ على صورته هذه تتعبه كثيرا لأنها تجرده من التلقائية وتُفرض عليه كلفة دائمة تنتهي به إلى معاناة مستمرة فكره للأبوة.

فكلما كان الإنسان صلبا متشددا في مواقفه كلما تخلص عن إنسانيته أمام الأبناء وتحول بالنسبة إليهم إلى آلة لإصدار الأوامر والنواهي..

إن إنسانية الإنسان والدور المتسلط لا يلتقيان في شخص واحد وإذا افترق الأب إنسانيته وسط أسرته كان لذلك تأثير سلبي على الجميع .

2 نقل الصورة للأجيال

سلبية التسلط لا تنتهي عند الأب بل تنتقل للأبناء ولذلك لا غرابة أن تجد أبا شاب يمارس أبوته بتسلط شديد إذ رسخ لديه أنموذج الأب التقليدي. والمشكل الأكبر ليس في تسلط الأب الشاب ولكن في عدم تناسب شخصيته «غالبا» مع سلوك التسلط مما يجعله يبالغ في التهديدات والأوامر والعقاب والإحراج والسخرية.. الشيء الذي يجعل من الأسرة حلقة للصراع والاختلافات ومحكمة لإصدار التهم والأحكام العقابية ومحيطا تصعب الحياة فيه..وبينة لا تعرف تواصلا بين أفرادها في غير الأوامر والنواهي..

موقف الأبناء وردة فعلهم إما العناد والدفاع عن النفس ضد هذا الاضطهاد وإما الخضوع وتشرب السلوك ذاته. وفي كلتا الحالتين نجد أنفسنا أمام سلوكيات تحتاج لمعالجة وتصحيح.



B تأثير الاضطهاد الطفولي:

شعور الأبناء بالاضطهاد أثناء طفولتهم نتيجة تسلط الأب شعور ينشأ معهم ويكون له تأثير كبير على معاملتهم لأبنائهم لاحقاً: فإما أنهم تشرّبوا هذا السلوك فيعيدون إنتاجه من جديد وإما تغلب عليهم نزعات انتقامية يحاولون

إفرازها مع أبنائهم وإما يحاولون جهدهم عدم نقل هذا الاضطهاد لأبنائهم فيؤثر ذلك على مواقفهم، إذ ينطلقون دوماً من هذا الشعور بدل الانطلاق من معايير الحق والصواب ..

C لماذا يقمع الآباء أطفالهم؟

إن أول خطوة تتمثل في البدء بتفهم نفسك، وبمعرفة لماذا أصبح القمع جزءاً من ممارسات أبوتك. علماً بأن كل أب تقريباً يذنب بلجونه من وقت إلى آخر للقمع دون داع. هناك ثلاثة أسباب لتفسير هذا الأمر هي:

هنا قد تشعر بالذنب بسبب طريقة حديثك مع أطفالك. احتفظ بهذه الأفكار في ذهنك ولا تتسها. لكن يمكنك أن تفعل أشياء كثيرة لتقهر البرمجة القديمة وتنتصر عليها سواء أكان أطفالك مازالوا صغارا أم أصبحوا اليوم في عداد الراشدين.

١- أنت تقول ما قيل لك!

٢- أنت تعتقد أن ما تفعله هو الشيء الصحيح!

٣- أنت تفرغ شحناتك المدخرة

دراسة تؤكد: 85٪ ممن تعرضوا للاضطهاد الطفولي يعيدون ممارستها في حياتهم الأسرية.

1 أنت تقول ما قيل لك!

والديك

أنت لم تتعلم الأبوة في المدرسة، فعند ما يولد أطفالك عليك أن تبدأ من الصفر، وتستتببط بنفسك ما يجب عمله، غير أن أمامك مثلاً واضحاً تحتذي به -

- أنا متأكد أنك وجدت نفسك تصرخ في لحظة غضب وبعدئذ تفكر: «يا للمصيبة، هذا ما كان يفعله والداي معي وكنت أبغضه!» إن تلك التسجيلات القديمة تكون بمثابة «الربان الأوتوماتيكي» بالنسبة إليك.
- هناك آباء يذهبون بالطبع إلى أقصى الناحية الأخرى من التطرف. فمع ذكريات نشأتهم المؤلمة، يقسمون على ألا يوبخوا أطفالهم أبداً ولا يضربوهم أو يحرموهم شيئاً.
- والخطر يتبدى هنا في المبالغة، حيث يعاني الأطفال في مثل هذه الحالة من الفلتان وعدم الانضباط. وهذا أمر ليس سهلاً بالطبع.

2 أنت تعتقد أن ما تفعله هو الشيء الصحيح!

كان الاعتقاد السائد ذات يوم هو أن الأطفال في الأساس سيئون، وأن مهمتك أن تخبرهم إلى أي حد هم سيئون. وهذا سوف يخلجهم ويدفعهم ليكونوا أفضل! ربما أنت نشأت على وفق هذه الطريقة. فانت لم تفكر بكل بساطة بموضوع تقدير الذات أو بالحاجة إلى مساعدة الأطفال لاكتساب الثقة. فإذا كان الأمر كذلك، أمل أن تكون قد غيرت تفكيرك بعد هذا الذي قرأته. والآن بعد أن أدركت كم يكون الضمع والإذلال محطمان للأطفال، أنا على يقين أنك ستتوقف عن اللجوء إلى استخدامهما.

عندما يعوزك المال..... أو يثقل كاهلك العمل..... أو تشعر بالوحدة والسأم.....

أو تكون حبيس المنزل رغماً عنك..... فإنك تميل في ما تقوله لأطفالك إلى...

الهدم والتحطيم.

إن أسباب هذا واضحة، فعندما نتعرض للضغط بأي طريقة كانت، يتنامى لدينا التوتر الجسدي الذي يحتاج إلى تفريغ.

• ونحن في الواقع نشعر في هذه الحالة بتحسن عندما نهاجم شخصاً ما بعنف، سواء بالكلمات أم بالأفعال.

• والأطفال يعانون أكثر من غيرهم في مثل هذه الحالات لأن صب غضبك عليهم أسهل من توجيهه إلى زوجك، أو رئيسك في العمل، أو إلى أي شخص آخر. ومن الأهمية بمكان أن تفكر ملياً بالأمر: أنا أشعر بالتوتر! ممن أنا غاضب حقاً؟

إن الارتياح الذي يعقب التهجم قصير الأجل نظراً لأن الطفل يسلك نتيجة ذلك سلوكاً أكثر سوءاً. فإذا كان الأمر كذلك، ينبغي أن تبحث عن طريقة آمنة لتفريغ شحنات غضبك.

أنت تفرغ شحناتك المدخنة

3



يمكن إزالة التوتر وتبديده بطريقتين:

- 1 من خلال القيام بعمل قوي، كضرب السجاد ونفضه من الغبار أو القيام بنشاط معين، أو المشي السريع. وهذا ليس بالأمر الضئيل - فحياة العديد من الأطفال تم إنقاذها عن طريق حجز الطفل داخل حجرة نومه بينما الأب الهائج يمشي مسافات طويلة لتهدئة نفسه.

عن طريق تبديد التوتر عبر محادثة صديق، أو من خلال ممارسة نشاط معين مثل الرياضة، أو التخليك لتحرير جسدك من التوتر.



• عليك في نهاية الأمر، أن تتعلم العناية بنفسك قدر عنايتك بأطفالك، فأنت في الواقع تخدم أطفالك عندما تبضي بعض الوقت يومياً في العناية بنفسك (صحتك، وراحتك) أكثر مما لو كرست نفسك كلياً لخدمتهم.

• إن أفكارك تتغير في الوقت الذي تمارس فيه القراءة، وتسوف تجد، حتى دون تجريب أو مشقة، أن سلوكك منع أطفالك سوف يصبح أيسر وأكثر إيجابية.

السرف في طريقة
التعبير ..



لماذا تؤدي أشياء صغيرة كهذه إلى فروقات مهمة في النتائج؟

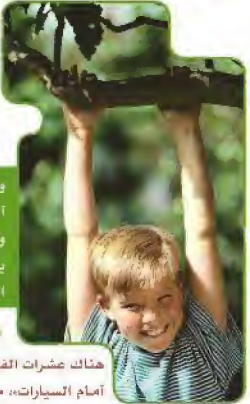
إن السر يكمن في الطريقة التي يعمل بها عقل الإنسان. إذا قدم إليك شخص ما مليون دينار على ألا تفكر بقرء أزرق لمدة دقيقتين - فإنك لا تستطيع ذلك (جرب ذلك الآن إن كنت لا تصدقنا!) إذا قلنا لطفل «لا تسقط عن الشجرة»، فإنه عندئذ سوف يفكر في شيئين:

«لا» و«تسقط عن الشجرة»

ونظراً لأننا استخدمنا هذه الكلمات، فإنها خلقت هذه الصورة ألياً. فما تفكر فيه، نكرهه بشكل آلي. (تخيل أنك تضمم ليمونة، ولاحظ كيف تستجيب لهذا التخيل!) وهكذا فإن الطفل الذي يتخيل أنه يسقط عن الشجرة يميل إلى فعل ذلك. ولذا كان من الأفضل استخدام تعبير إيجابي:

«تمسك بالشجرة جيداً» «ركز ذهنك فيما تفعله»

هناك عشرات القواعد لتفعل مثل ذلك بشكل صحيح. فبدلاً من أن تقول «لا تجر أمام السيارات»، من الأسهل والأفضل أن تقول «ابق بقربي على الرصيف» وبهذا يتخيل الطفل ما ينبغي عمله، وليس ما لا يجب فعله.



قدم للأطفال تعليمات واضحة حول الطريقة الصحيحة لعمل الأشياء. فالأطفال لا يعرفون دوماً كيف يكونون آمنين وسالين، ولذا اجعل أوامرك محددة: «فاطمة تمسكي جيداً جيداً بكلتا يديك بحافة القارب»، حيث إن هذه العبارة أشد قوة وتأثيراً من «إياك أن تسقطي». الأسوأ من ذلك أن تقول «كيف تعتقد أني سأشعر لو رأيته تفرقهين؟» إن التغيير طفيف لكن الفرق واضح.

كما أن تعلم الحديث هكذا لا يحدث بالطبع بلمسة سريعة فأنت مازلت بحاجة إلى الفعل، والتنفيذ لدعم نفسك. ولا شك في أنك باللجوء إلى التعبير الإيجابي، سوف تساعد أطفالك على التفكير والعمل بطريقة إيجابية، وعلى الإحساس بكفاءتهم في مواقف عديدة، نظراً لأنهم يعرفون ما يفعلون، وليس لديهم أي خوف مما يتوجب عليهم ألا يفعلوه.

«بتصرف عن كتاب: سر سعادة الأطفال: ستيف بيدولف»

هكذا يصبح الطفل قائداً

د. جون بلو شاين (Pmec)

7

الأساليب السبعة للتعامل بفاعلية مع السلوك البغيض أو الذميم لطفلك

١- ابداً بنفسك أولاً، فاصقل سلوكك، هل صدر عنك السلوك الذي يتمثله طفلك الآن؟ هل احتملت هذا النوع من المعاملة في الماضي. سواء من طفلك أو من أي شخص آخر؟ حاول أن تتعرف على اختيارات وبدائل أفضل وتحلي بها في سلوكك.

٢- قل لطفلك «انتظر برهة؟ هل أتحدث إليك بهذه الطريقة؟» (لا تفلح هذه الطريقة إلا إذا كنت لا تستعمل عادة اللغة، والنبهة أو السلوك الذي يستخدمه طفلك) اطلب منه أن يحاول مرة أخرى التعبير بنبهة صوت مختلفة أو أسأله أن يقول لك بطريقة أكثر احتراماً.

٣- أحتفظ بهدوئك... قاوم رغبتك في أن يأتي رد فعلك غاضباً، نادماً أو مترفعاً. إلا أن عليك أن ترفض تماماً قبول أي سلوك بغيض أو الاشتراك فيه.

٤- إذا وجدت طفلك يرفض التحدث أو التصرف على نحو أكثر احتراماً، عليك أن تضع حداً واضحاً لذلك، «دعنا نتحدث في ذلك فيما بعد». أريد أن أسمع طلبك عندما تكون مستعداً للتحدث بهدوء دون صراخ. قل له ذلك وابتعد تماماً.

٥- امنح طفلك فرصة ومجالاً لتفريغ شحنة غضبه أو إحباطه بطريقة غير مؤذية أو مسيئة. لا تسمح له بالحديث معك إلا عندما يهدأ ويصبح مستعداً للمناقشة باحترام وأدب.

٦- تجنب إخبار طفلك أن صراخه يؤذيكَ كثيراً؛ فربما يؤدي ذلك ببساطة إلى دعم هذا السلوك لديه حيث أنه يجد فيه وسيلة ناجحة للحصول على ما يريد. (أخبره أنك تريد منه أن يغير سلوكه حتى يتسنى لك متابعة الحديث على نحو أكثر رقياً وتحضراً - لا لكي تحمي مشاعرك).

٧- اهتم بالتركيز على إيجاد حل يناسب الجميع. حاول أن تلجأ لطلب المساعدة أو التدخل لو شعرت بأنك مكتوف اليدين واستولى عليك الإحباط. أو إذا وجدت طفلك يصصر على موقفه.

إن بيئة هوز مقابل هوز تقلل من فرصة ظهور أي سلوك بغيض غير قابل للتعديل. (ها الطفل لا يحتاج للجوء مثل هذا النوع من السلوك حتى يشبع حاجاته) عندما يصبح غضب الطفل خطراً يهدد سلامته أو سلامة أي شخص آخر أو أي حيوان أليف أو ممتلكات، لابد من التدخل السريع لإنقاذ الموقف. إلا أن هذا ليس سوى رد فعل طبيعي لكنه لا يتعامل مع جذور المشكلة. إن سلوكيات الطفل المؤذية والذميمة تعد مؤشرات لضرورة إعادة النظر في آلية العلاقات داخل الأسرة وتعديلها. خاصة إذا كان مثل هذا السلوك يحدث على نحو متكرر. بالطبع سوف تحتاج لكثير من الوقت، والصبر، والإيمان والالتزام - ربما يلزمك شيء من المساعدة الخارجية، في البداية على الأقل.



2 الغياب، الأب الغائب

من هم الآباء الغائبون؟

في الغالب تؤكد الأبحاث والتجارب أن هؤلاء الآباء الغائبين هم في الحقيقة أفراد غير واثقين بأنفسهم، مترددين، ينقصهم النضج والتوازن، تجردوا من لباسهم ووظائفهم التقليدية دون أن يجدوا لهم لباساً بديلاً. متعصبين لدورهم وموقفهم مثل الآباء المتسلطين مع فارق أن الصنف الأخير يعيش داخل الدور ويؤدونه باهتمام وحرص ودون تهريب. بينما الغائبون استقالوا وتجردوا من دورهم ولباسهم التربوي ولا يلبثون أن يجدوا أنفسهم عرايا ومهملين وغير معتبرين ولا مقدرين ..

إن المجتمعات التي ساد فيها هذا الصنف تعرف زيادة مرعبة في بناء دور رعاية المسنين لأن أبناء الأب الغائب استقالوا هم كذلك من أداء دور رعاية الأب المسن وأداء واجباتهم تجاه آباءهم .

3 الغموض، الأب الأم !!

ميلاد طفل يعني عنصراً جديداً داخل الأسرة ، هذا الحدث قد يصيب بعض الآباء بالحيرة والغموض حول دورهم الجديد تجاه المولود. ويصابون بفقدان التوازن فهم لا يتصورون أنهم قد أصبحوا آباء ولا يدرون كيف ينبغي أن يتعاملوا مع الوضع الجديد ولا كيف يجب أن يتصرفوا. وهذا السلوك قد يصيب ذوي الشخصيات الهشة ومنعدي الثقة بأنفسهم وغير المؤهلين اجتماعياً لتحمل أعباء أسرة متعددة الأفراد ..

أمام هذا الوضع المحير يجد الأب نفسه أمام خيارين ، إما الانسحاب وهو صنف الأب الغائب الذي أشرنا له سابقاً ، وإما ينسخ دور الأم نسخاً كاملاً : يؤدي نفس أعمالها ويتصرف بنفس سلوكها كام ، ينقل نفسه صلاحيات وأدوار الأم .. وهذا هو الصنف الذي اصطلحنا عليه بـ: الأب الأم ..



لا أريد أن يفهم حديثي عن
هذا الصنف السليبي خطأ
فيبرز الآباء تهريهم وتصلهم
من أداء مسؤولياتهم التربوية

ومساعداتهم للأُم . فالأب الذي يساعد زوجته ويتعلم
كيف يهتم بابنه ويربيه ويقوم بتلك الأعمال التي لم
تكن تعلم إلا للفتاة كالاهتمام بتنظيف الطفل وترتيب
سرير النوم . فذلك مطلب اسري واهتمام مستحسن
إن لم يكن واجبا حتى يساعد الأب زوجته، لكن لا
ينبغي التخلي عن دور الأب والتعدي على صلاحيات
الأم والانطلاق من باب أنه يعرف أحسن منها . فالطفل
بحاجة لصورة الأم المرأة بجانب صورة الأب الرجل ..
فهو يريد أباً قوي الشخصية وثقا من نفسه، جريئاً،
مستقيماً، كريماً، حنوناً .. ويمكن للأب أن يكون كذلك
وهو يقوم بمساعدة زوجته في رعاية الطفل والقيام

ببعض الأعمال المنزلية . وفي الوقت
نفسه لا يمكنه أن يعطي صورة
إيجابية عنه وهو يحاول تقمص
شخصية الأم وتسخ دورها ووظيفتها
وسوف ينتهي به الأمر بالتخلي
والتجرد من مهمة الأب مثله كممثل
الطائر الذي حاول تقليد طريقة
مشي طائر آخر فانتهى به الأمر أن
ضلع مشيته ولم يتعلم الأخرى .

هذا الأب ضعيف الشخصية، غير الواثق
بنفسه، المضطرب والقلق أمام هذا الوضع
الجديد يصبح معاندا ومعتديا على
صلاحيات الغير، فقد تجده خبيراً من
الدرجة الأولى بكل ما يتعلق بتربية الطفل
وصحته والتغذية ويعتني بتثقيف نفسه
بشكل كبير ، ويبيدي ملاحظاته واقتراحاته
باستمرار وينتقد سلوك الأم ويحاول
باستمرار تقويم أعمالها وتعديل سلوكها،
والإحلال محلها .. يصبح بالنسبة لزوجته
ليس مساعدا ومعينا وإنما منافسا ومعتديا
على مجالها وتخصصها، وبالنسبة للطفل
استحواذي ملتصق وملازم وواطئ على
أنفاسه ، ومبالغ في اعتنائه واهتمامه
وملاعبته ومداعبته وتقبيله، «وكل شيء
فاق حده أصبح ضده» ..



4

العنف: الأب المحارب!!



إن الكلمات النابية التي تخرج من فم الأب المحارب لا تعبر أبداً عن النموذج الرجولي الذي يعتقد صوابه وإنما تعبر عن انحطاط حضاري وأخلاقي للشرد الذي لا يحترم مشاعر الغير وحساسيتهم وخصوصاً حين يكون هؤلاء أطفالاً أولاً ثم أبناءً ثانياً .

الرسول الكريم محمد ﷺ قدوتنا

ويشفي الإشارة إلى أن أغلبية هذا الصف لا ينطلق من دافع إهانة الغير ولكن من اعتقاد أن هذا أحسن سلوك لتربية الأبناء ولا سيما الأولاد منهم وتقديم المثال الإيجابي لشخصية الرجل .

إن الأب الواثق من نفسه لا يحتاج لهذه الوسائل العنيفة تثبت رجولته فهناك أساليب حضارية أبرزها رسول الله ﷺ في فن التعامل مع الأبناء، أين هؤلاء من الصادق المصدوق، وهو يطيل السجود بأصحابه وفقاً يسعطيه الحسن والحسين؟! وأين هم من أخلاقه ليس مع أبنائه ولكن مع خدعه الذين أكدوا أنه ﷺ لم يعب عليهم أبداً أو يجرح شعورهم،...!

من بين الأصناف الأبوية السلبية سلوك شاذ وصراع معلن من طرف واحد وهو الأب . بهذا الصنف من الأبناء لا يتصور نفسه «رجلاً» إلا بممارسة العنف والغطرسة والتعجرف وإعلان الحرب على الأبناء .. ويعتقد أن رجولته مرتبطة بالعنف والمشاجرة والنزاعات التي يختلقها مع أبنائه ويبرز من خلالها قدرته وقوته وعضلاته .. وأنه بهذا الأسلوب يقدم صورة وأ نموذجاً إيجابياً لأبنائه . والأب المحارب ينطلق دوماً من شعور داخلي أن أبنائه أعداء ومن حساسية شديدة نحوهم، مثله كمثل السائق الذي يعد كل أصحاب السيارات من حوله منافسين له على حلبة السباق فيأخذ كل التدابير لكي لا يتعدى أحد على حق له أو يسعى لتجاوزه وكل همه ملاحظة الآخرين وسلوكياتهم ليرد بقوة وعنف . وأبسط خطأ ينقلب إلى معركة حامية الوطيس بينه وبين أبنائه يسمعونهم خلالها الشتائم والسب . وهذا السلوك لا يقدم للأبناء قيمة تربوية أو أخلاقية بل يجعل «المساكين الصغار» يعيشون على أعصابهم في حالة التوتر والترقب ..

«اعتقد انني مؤهل أكثر كاب منه كزوج !!»..

منذ ولادة الطفل وأنا غير متوافق مع زوجتي ، فهي لا تفكر في أحد سوى الطفل ، أما أنا بالنسبة إليها فكانتني غير موجود !!.

هذا لسان صنف من الآباء والذي أطلقنا عليه «الأب الطفل» . وهم قسمان :

١ - **الغيور من الأم** : الذي يريد الطفل له فقط ويرغب في احتضانه كل الوقت وتشتد غيخته حين يفضل الطفل الأم عليه : كان يبكي رغبة في أمه وهو بين أحضان الأب فيسكت عن البكاء بمجرد استلامها له وضمه إلى صدرها ..

٢ - **الغيور من الطفل** : وهو الذي يريد زوجته كلها له واهتمامها به أكثر من اهتمامها بالطفل الجديد . فالغيرة شديدة عنده من المولود الذي يستحوذ على كل اهتمام الأم الزوجة .

• من هو الأب الطفل؟

هذا الصنف ينقسم إلى نوعين : نوع عاطفي وحاجة نفسية إلى الحنان ، وهم يمثلون الفئة التي لم تتح لها إمكانية التمتع وتجاوز مرحلة الطفولة والتي من خصائصها الميل للإستحواذ على كل شيء يحب . وهم طيبون لأقصى درجة لكنهم غير مهتمين نفسياً لمهمة الأب .

وغالباً ما يكونون محبطين وغير راضين ولا مرتاحين ولا سعداء في حياتهم الزوجية ..



وبعض الآباء الأطفال يتظاهرون بالاهتمام الزائد بالابن فقط ليحفظوا عزهم عن القيام بواجبات الأبوة ، فتري أحدهم يختلق عشرات من الهويات لإشغال الطفل أو يبالغ في تتبع حركات الطفل وتصويره ، واللعب كما يلعب الأطفال متناسياً أن لعب الأطفال شيء أساسي للطفل لكن للكبير غير ذلك ..

هكذا يصبح الطفل قائداً

14

الأساليب الأربعة عشر لتصبح والداً أكثر وعياً وإدراكاً

تعرف على أهدافك كأب... عليك أن تدرك الصورة التي ينبغي أن تكون عليها علاقتك بطفلك، وما الذي يمكنك فعله لتحقيق هذه الصورة. اهتم بوضع أهداف بعيدة المدى وأخرى قصيرة المدى.

نصب عيتك هذه العبارة: «إن علاقتي بطفلي (أطفالي) بالغة الأهمية وكل ما أفعله وأقوله على الدرجة نفسها من الأهمية لإنجاح هذه العلاقة». يمكنك أن تكتب هذه العبارة وتضعها في مكان واضح أمامك بحيث تراها قبل أن تبدأ يومك، الأمر الذي قد يساعدك على تذكر الاهتمام بطريقة تعاملك مع أطفالك.

اطلب العون من الله ليساعدك على إنجاح علاقتك وتعاملك مع أطفالك.

عليك أن تسأل نفسك: «ما الذي يمكنني أن أفعله اليوم لأضيف إلى رصيد علاقتي بأطفالي».

أحرص على أن تؤكد لنفسك أنك أصبحت أكثر وعياً كأب. كون عبارة بهذا المعنى وأحرص على أن تكررهما مع بداية اليوم ونهايته وكررها فيما بين ذلك قدر الإمكان: «إنني أكثر وعياً كل يوم، أو «إنني أفكر قبل أن أتحدث إلى طفلي»، حتى لو كانت هذه العبارة غير حقيقية عليك أن تقولها لنفسك كما لو كانت واقعية».

اهتم بأن تحصل أثناء النوم على بعض الدقائق التي تستعيد فيها تركيزك وحضورك واسترخاء وصفاء ذهنك. بضعة أنفاس عميقة واستمتع بالوحدة لدقيقة أو اثنتين لو أمكن، فهذا سيساعدك كثيراً.

اطلب من طفلك أن يخبرك بأرائه وأفكاره واهتم بالتركيز على الإيجابيات، ما الذي أفعله وتشعر أنه يساعدك؟ أو «ما الذي أفعله وتراه عظيمًا؟».

أحسن الاستماع لأطفالك واهتم بأن تأخذ تعليقاتهم مأخذاً جيداً.

لا تَمْنَعْ عند الاكتفاء بملاحظة أطفالك فحسب - كن معهم فعلاً وشاركهم في اكتشافهم للعالم حولهم.

اهتم بقراءة كتب الأطفال، واحرص على مشاهدة الأفلام المعدة خصيصاً لهم، شاركهم في ألعابهم واستمتع معهم.

إذا ما انفجرت غاضباً، احرص على أن تفكر في أساليب معينة تجعل سلوكك أكثر تماسكاً في المرة القادمة. (ربما يفيدك هنا كتابة أفكارك ونواياك) استغل شعورك بالذنب ليساعدك على تغيير سلوكك ولا تتخذ منه عنزاً أو مبرراً للاستسلام والإحباط أو الإتهامية.

اهتم بتسجيل يومياتك. اختلس بعض اللحظات لنفسك لتتفرغ للكتابة (إن تسجيل اليوميات هو أفضل وسيلة للتعبير عن المشاعر، وردود الأفعال والمخاوف، كما أنه مفيد جداً في تسجيل ما يقع من أحداث ورصد الاتجاهات والتطورات.

خصص بعض الوقت للملاحظة ما الذي تحتاجه لتمنحه لنفسك.

اهتم بالتركيز على ما تحققه من نجاح. احرص قبل أن تخلد إلى النوم في كل ليلة أن تحضر ثلاثة أشياء على الأقل نجحت فيها أو أديتها على ما يرام. اكتب هذه الأشياء وسجلها في دفتر مع تدوين تاريخ حدوثها. لا تعباً بتقييم نجاحاتك، عليك فقط أن تركز على ما فعلته من صوابا.

إنه سوف يكون من الأسير دائماً أن تميل بطريقة آلية لتطبيق الأساليب التي تعرفها جيداً وتألّفها، خاصة لو كنت قد مررت بـيوم طويل مشحون بالمشكلات والمواقف المختلفة. إلا أن وعيك المتزايد بما تحدثه في علاقاتك من آثار، يعمل على تحسين هذه العلاقات وتوثيقها. كما أنه يزيد من قوة إيمانك بقدرتك على تغيير حياتك الأمر الذي يساعدك على اتخاذ قرارات أكثر فاعلية عند ما تسنح لك الفرصة المناسبة.



الفصل الثاني

صفات الوالدين الإيجابية

10 قواعد لتغيير السلوك

وصف الطفل غير المرتب والذي يلقي بأغراضه في كل جانب لا يغير هذا السلوك لديه، فلن يتعلم النظام، لكن أفضل أسلوب أن نعطيه بكل هدوء صورة مؤسفة عنه، يسمى مع الوقت إلى تحسينها لدى الآخرين.

من الأفضل ولمصلحة الطفل التركيز بشكل أساسي وبناء على كيفية تعديل أو تغيير السلوكيات غير المقبولة بدل التركيز على توجيه اللوم والانتقاد لشخص الطفل.

وهذه بعض القواعد الأساسية المقترحة:

1 حدد بالضبط السلوك الذي تود تغييره.

2 تكلم مع الطفل بالتحديد حول ما تنتظره منه وما تريده.

3 بين له كيف يمكن تحقيق ذلك.

4 أثن، امدح، اشكر الطفل على السلوك الحسن.

لا تمدحه لذاته وإنما لجسائته: أنت رائع لأنك هادئ، كم هو رائع أن تكون هادئاً..

5 استمر في مدح سلوكه الحسن حتى يصبح عادة لديه.

أكد له رضاك عنه كلما سلك مسلكا حسنا ليتعلم الحسن كمعيار وقيمة..

6 اجتنب استعمال العنف مع الطفل. استعمل تقنية اللعب قبل إرغامه على الذهاب لغرض النوم بالعنف، سابقه من ينجح قبل غيره في الاستعداد الكامل للنوم، ولا بأس من استخدام وسيلة محايدة : ساعة مثلا (عداد الدقائق).

7 كن حاضرا مع أبنائك.

8 فلا يكفي إعطاؤهم توجيهات بل لا بد من متابعة اهتمامك بمدى التزامهم بها. فإذا اهتمت الأطفال اهتمام أبنائهم بهم اهتمت ودافع تغيير السلوك ودوافع التمسك بالحسن منه.

لا تذكر بأخطاء الماضي.

إن تكرار أخطاء الماضي تصيب الطفل بالإحباط وتنتهي به إلى تكرارها.

9- أعط المثال الحسن وانقله للمستقبل.

10- لا توجه ابنك بأمر أو نهى وأنت في حالة غير طبيعية؛ تعب شديد، غضب، توتر..



الأسباب الستة لعدم إساءة النصيح لطفلك

الباب
الأول

مسؤوليات ومعارف

❖ إن إساءة النصيح يسلب طفلك فرصة في أن يفكر بنفسه في الحلول المحتملة.

❖ إن نصيحتكم تمثل تدخلاً في قدرته على تنمية شعوره بالنقطة والكفاءة في حل المشكلات.

❖ إن نصيحتك تحول بينه وبين تحمل مسؤولية مشكلاته ويعلمه أن يعتمد على شخص آخر ليتولى حلها بدلاً منه.

❖ إن نصيحتك توحى إليه بفقدانك الثقة في قدرته على حل مشكلاته بنفسه.

❖ إن نصيحتك قد تكون خاطئة وبذلك تكون سبباً في خلق المزيد من المشكلات الإضافية لطفلك.

❖ إن نصيحتك تتيح لطفلك فرصة لتوجيه اللوم إليك إذا لم تفلح نصيحتك له لو ثبت فشلها.

إن مقاومة الرغبة في إساءة النصيح قد تكون بالنسبة لك تحدياً عظيماً، فتتطلب القدرة على هذه المقاومة الكثير من الوقت، والصبر، والرغبة في التخلي عن خطتك في أن يحل طفلك مشكلاته على نحو معين.. وعليك هنا أن نعود إلى طرح الأسئلة بدلاً من النصيح والإرشاد. فأسئلتك وتوجيهك يساعدان طفلك على تحمل مسؤولية مشكلاته وإيجاد حلول لها، وهي مهارة سوف يكتسبها بسهولة إذا لم يجدك بجانبه دائماً لتخبره ماذا يفعل..

تذكر.. «عادة ما تكون النصيحة مجانية، ودائماً لا نحصل على الشيء إلا بعد أن ندفع ثمنه»

الخطوات العشر التي تجعل طفلك يتحمل المسؤولية

■ اكدب من أجله.

■ اخلق الأعذار لسلوكه غير المناسب.

■ قم بإصلاح أخطائه بنفسك (أو ادفع ثمنها).

■ اجعل من نفسك نموذجاً يتقصه الالتزام ولا يتحمل المسؤولية.

■ ارفض فكرة أن تؤمن باستطاعته أن يرتكب الأخطاء التي يتم اتهامه بها.

■ احرص على أن تخوض معاركه بدلاً منه.

■ عليك أن تتحمل نتائج سلوكه السيء وغير المقبول، واخلق له الأعذار تجنباً لأي صراعات إضافية محتملة.

■ لا لعباً كثيراً بأن تراجع في سلوكياته، لاسيما إذا كنت متعباً أو محبطاً أو بدأت تشعر أن الأمر لا يستحق العناء.

■ احرص على فكرة أن تجعله يفلت من العقاب على أخطاء ارتكبها إذا قدم لك عذراً مقبولاً وكافياً.

■ قم بتحمل مسؤولياته، واقنع نفسك بأنه من الأسهل لك أن تتحملها بنفسك.

■ امنحه كل الامتيازات حتى ولو لم يؤد كل التزاماته أو ما طلب منه أن يفعله، استخدم العبارات المعتادة مثل «هذه المرة فقط» أو «نعم» لكن هذه ستكون المرة الأخيرة، ويمكنك أن تضيف إليها، «إننا اعني ذلك هذه المرة، حتى ولو لم تكن كذلك».

إنه أمر طبيعي أن ترغب في حماية طفلك من العواقب الوخيمة لاختياراته الخاطئة، وأن تبحث عن الأسباب التي تبرئ بها ساحته، كن حذراً لأن هذا الميل من جانبك سوف يؤثر في النهاية على قدرته، أو رغبته، في تحمل مسؤولية سلوكه، إنه من المهم هنا أن تؤمن بطفلك دون أن تجعله نموذجاً مثالياً، كما ينبغي عليك أيضاً أن تدرك قيمته وأهميته في حياته حتى ولو لم تتحمل عنه أعباءه أو تصلح أخطائه وتحل مشكلاته بدلاً منه.



10

الطرق العشر لدعم صفات تحمل المسؤولية والاعتماد على الذات

عليك أن تنقل مشاعر الحب والقبول إلى طفلك دون قيد أو شرط، وبغض النظر عما إذا كان يميل لاختيار التعاون أولاً، راقب تمسكك بنتائج بعينها (بعبارة أخرى، لا تقدم اختيارات لطفلك وتتوقع منه أو تمنى أن يقوم هو بالاختيار الصحيح حتى يتمكن من الحصول على رضاك وموافقتك).

1

أحرص على أن تكون نموذجاً يحتذى به، فتحمل أنت بنفسك المسؤولية الشخصية لسلوكك، وأحرص على تحقيق سعادتك، كن مستعداً لأن تقوم بتغيير تلك السلوكيات والمعتقدات والميول التي لا تعمل لصالحك.

2

كن أكثر اهتماماً بالعملية التربوية بوجه عام.. مثلاً: (بالكيفية التي يتعلم بها طفلك وبالطريق التي يصنع بها قراراته) أكثر من اهتمامك بالعواقب (النتائج الفعلية لاختيارات طفلك أو سلوكه).

3

حاول أن تتذكر دائماً أهدافك بعيدة المدى، لاسيما هدفك في استمرار العلاقة بينكما على أفضل حال.



لا تقدم اختيارات إلا في إطار الحدود التي تراها مقبولة، وتأكد من ذلك وهذه طريقة عظيمة لتشجيع التعاون بينكما دون اللجوء للأوامر أو التهديدات.

4

ثق في قدرة طفلك على اتخاذ القرارات السليمة؛ حتى ولو لم يظهر أمامك دليل واضح على ذلك حتى الآن؛ قدم إليه اختيارات تعرف أنه يستطيع التعامل معها، وبينما تراه يكتسب المزيد من الثقة والمهارة، حاول أن تعمل على زيادة عدد ونوع الخيارات التي تطرحها أمامه، وعليك أن تحد من عدد الاختيارات التي تقوم بها من أجل طفلك (بدلاً منه) حتى لو كنت على يقين من أن اختيارك هذا هو الأفضل بالنسبة له.

5



6 اهتم بأن تعبر عن المواقف الطارئة على نحو إيجابي، فعليك أن تعد بنتائج إيجابية بمجرد أن ..
أو عندما تنتهي من ..

7 اجعل ردود أفعالك موجهة نحو المكافأة والثواب، فابدأ التفكير في العواقب على أنها النتائج
«الإيجابية، سلوك طفلك المتعاون واختياراته السليمة والتزامه بتنفيذ ما سبق أن وعد به.

8 ينبغي عليك أن تحترم حاجات طفلك ورغباته، صحيح أن القرار الأخير سوف يكون في يديك
في معظم المواقف. إلا أنه لابد أن تتذكر أن حاجاته ومشاعره ذات أهمية بالغة في هذا السياق.

9 حاول أن تدرس شعورك بالتهديد أو عدم الأمان عندما يظهر طفلك صفات الاعتماد على الذات
والمبادرة، افعل كل ما في استطاعتك لتتغلب على تلك المشاعر دون أن يكون لذلك أي تأثير على
نمو طفلك.

10 اسمح لطفلك أن يمر بخبرة أن يتحمل طفلك عواقب اختياراته الخاصة (بالطبع في المواقف
التي لا تتطوي على ما يشكل خطورة على حياته). وذلك حتى تمنحه الفرصة ليتعلم من تلك
الخبرات.. اجعل لطفلك يتحمل مسؤولية سلوكه واسمح له بفرصة تغيير تلك السلوكيات التي
يراهم غير مناسبة ولا تعمل لصالحه.

هكذا يصبح الطفل فاعلاً

9

الصفات التسع للأطفال متحملي المسؤولية

❖ إن الأطفال الذين يتحملون المسؤولية متعاونون، ليس حرصاً على رضا شخص آخر أو تحسباً لرد فعله، بل لتسبب آخر قد يكون الفضول، أو الشعور بالرضا عند الإنجاز، أو متعة التعلم، أو بهدف الوصول لامتنياز ما على درجة من القيمة أو لنشاط متميز.

❖ إن الأطفال المحفزين المسؤولين هم أبعد ما يكونون عن الضعف أمام أشياء معينة مثل ضغوط الأقران أو أن يلتزموا في سلوكهم إسعاد الآخرين (وهم الأطفال الذين يحفزهم رضا الآخرين وقبولهم) وعلى الرغم من أن الأطفال المسؤولين يهتمون بوجه عام براي الآخرين ويشعورهم واحتياجاتهم، إلا أنهم قادرون على صنع قرارات تتفق ومصالحهم، حتى لو جعلهم هذا يتعرضون للسخرة أو الرفض.

❖ يهتم الأطفال المسؤولون بدراسة الخيارات المتاحة لديهم بدلاً من مجرد فعل ما يؤمرون به، فهم يميلون للتعاون على نحو أكثر وعياً من (مسعدي الآخرين) ولدراسة الخيارات المتعددة بدلاً من الاختيار الآلي لتجنب الصراع أو ردود الأفعال السلبية من الآخرين.



❖ ليس من صفات الأطفال المسؤولين إلقاء اللوم على الآخرين أو على الاختيارات المتاحة، فقد يقدمون على اختيارات خاطئة؛ لكن ذلك سوف يرجع عادة إلى نقص الخبرة أو الافتقار إلى الحكمة.

❖ يثق الأطفال المسؤولون بغرائزهم ويقدرتهم على العناية بأنفسهم دون مغامرة أو مخاطرة فقط، حتى يتمكنوا من التغلب على تجاهل شخص آخر أو سخرية منهم و ترى أنهم قادرون على فهم حاجاتهم الشخصية والتعبير عنها، كما أنهم يؤمنون بقدرتهم على التأثير والتحكم في حياتهم.

❖ يستطيع الأطفال المسؤولون الربط بين سلوكهم وعواقب هذا السلوك.

❖ فالعواقب السلبية يمكن أن تكون نتيجة لاختياراتهم وليست نتيجة خطأ اقترفه شخص آخر دونهم.

❖ يميل الأطفال المسؤولون إلى تنمية مهارات صنع القرارات الحسنة، ذلك لأنهم قد تمرسوا على معرفة الاختيارات المتاحة، والتنبؤ بنتائج كل اختيار يقدمون عليه وصنع الخيارات وتحمل عواقبها.

❖ لا يعتمد الأطفال المسؤولون بالضرورة على سلطة لمنحهم التحفيز اللازم، فغالباً ما يميلون لتوجيه الأسئلة والقيام بالمبادرة أكثر من مجرد الانتظار لتلقي التعليمات بشأن ما ينبغي عليهم فعله.

❖ قد يواجه الأطفال المسؤولون صراعاً بين رغباتهم ورغبات شخص آخر، لكنهم يستطيعون عادة التفاوض للوصول إلى حلول تضمن لهم الفوز، فيتمكنون من حسم الصراع دون التصرف على نحو سلبي أو مدمر.

الفصل الثالث

مهارات تربوية

اضريني ولا تصرخ بوجهي!!

سؤال

الموضوع غريب نوعاً ما، وقد يكون مضحكاً، ولكنني بدأت أعاني منه كثيراً، وهو باختصار يتعلق بزوجتي (٣٠ عاماً)، وابنتي (٤-٥ سنة)، ومن باب الأمانة أقول بأن زوجتي كانت تقضي وقتاً طويلاً مع ابنتها وتلاعبها، وتقرأ لها القصص، وتخرج معها كل يوم تقريباً إلى الحدائق أو المتنزهات أو المكتبة، ولا يكاد يخلو يوم من نشاط ما.

ولكن مشكلتها أنها عصبية نوعاً ما، فمثلاً عندما تقوم باللباس ابنتها الملايس أو تمسيط شعرها فقد تتحرك البنت، إما لأنها تغار من بعض المناطق في جسمها أو بدافع الدلال أو الدلع، فعندها تنور ثائرة الأم وتبدأ بالصراخ عليها أحياناً تنكي الصغيرة.

ومن باب الأمانة أيضاً أقول بأن زوجتي لا تضرب ابنتها أبداً فإذا أرادت أن تعاقبها فإنها تحرمها من شيء تحبه كقراءة القصص أو الحديقة، ولكن مشكلتها في الصراخ، علماً بأن البنت إذا تصرفت تصرفاً لا يعجبها تبدأ في البكاء أحياناً قبل أن يتكلم معها أحد.

المهم أنه في الفترة الأخيرة بدأت الزوجة تقول لي بأنني بدأت أكرهها، وأن البنت غير متعلقة بي كبنتات فلانة مع أمهن، وتقول بأنه رغم جهدها العظيم معها فإن البنت لا تحبها. وتقول لي زوجتي أحياناً: لماذا تحبك البنت؟ رغم أنك لا تخرج معها، وعندما نسألها: من تحبين؟ تقول: أحب بابا «أكثر واحد» رغم عدم إعطائه الوقت الكافي لها كما افعل (كما تقول الزوجة).

كما أن البنت تخملي أحياناً ثم تعتذر، ولكنها تعود مرة ثانية وثالثة لارتكاب الخطأ نفسه.. لا أدري حقيقة ماذا أقول؟ فالوضع يزداد سوءاً يوماً بعد يوم، وأخشى أن يؤثر هذا الوضع على نفسية البنت وعلى علاقتها بأمها، وأدعو الله من كل قلبي أن تكون بارة بها وببي.. فبماذا تتصحونني وبماذا تتصحون زوجتي؟ جزاكم الله كل خير.

الحل

الزوج الفاضل، السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.. أهلاً بك وبحرصك الجميل على حسن علاقة طفلك بوالدتها.

قد يبدو الأمر للوهلة الأولى مضحكاً، وربما يستغرب البعض الأمر ليقول: وأين المشكلة؟ لكن الأمر يبدو مشهداً نموذجياً يصف ما نحاول دائماً التأكيد عليه من ضرورة التزام الهدوء في التربية، ذلك الطلب الذي يبدو أن بعض المربين يعدونه ضرباً من المستحيلات، أو على حد قول أحد الأباء التخلي عن المراقبة والعيش بدونها.

واعذرني سيدي إن لم أبدأ الحديث عن كيفية عودة المياه إلى مجاريها بين زوجتك وطفلتكم؛ فهذا الأمر نتاج مشكلة رئيسة، ولهذا سأهتم بكيفية علاج هذه المشكلة الرئيسة.

أصرخ في وجه ابنتي ولا أدري لم تزداد سوءاً؟!

من المتوقع جداً أن تكون حالة البنت كما ذكرت؛ لأن الأم تمارس أسوأ أسلوب وأخطره على الإطلاق في تربية الأبناء.. ألا وهو الصراخ.. الأمر الذي يجعل كثيراً من الأطفال قد يلجأ إلى أن يرفع شعار «اضربني ولا تصرخ بوجهي»!!

إن الصراخ يُعدُّ أخطر على نفسية الطفل من أي أسلوب عقابي آخر فهو طريق لما يلي:

- إهانة الطفل، الصراخ إهانة للطفل ومس بكرامته.
- تحطيم لعنوياته.
- تشكيك في قدراته الذاتية.
- سحب الثقة بالنفس.
- تدمير للعلاقة الإنسانية بين الطرفين.

ولذلك عده القرآن الكريم أنكر الأصوات وشبهه بصوت الحمام، مع اعتذاري للتشبيه الأتني أحذر باستمرار من اللجوء للصراخ مع الأطفال؛ لما له من آثار سلبية خطيرة على شخصية الطفل وعلى مستقبله.

**لا
للصراخ
ايتمسم**

الفصل الرابع

أثر الكلام على معنوية الطفل

1 مشكلة في التقدير الذاتي

ابني يغضب بسبب السخرية

سؤال

أمي... الأطفال يستهزئون بي في المدرسة وينادونني بالدب...

هذه الكلمات التي أسمعها يومياً من ابني وهو منكسر الرأس، محطم المعنويات... وقعت في سنة واحدة بتغيير مدرسته مرتين.. ولكن دون جدوى... ماذا أفعل؟

وكيف أتصرف مع ابني الذي يبلغ من العمر ١٢ سنة؟

ام مشاري - الكويت

الحل

إن أهم خطوة ينبغي التركيز عليها في بداية معالجتك لأثار ما يتعرض له ابنك التقليل من أهمية الكلام الذي يسمعه من زملائه بالمدرسة وعدم إظهار تأثره بما يحكي لك... لا تبرزي مشاعر غضبك وأسفك... بل قابلي شكواهم بنوع من البرود الهادف إلى التقليل من الأمر واحتقار ما يقوله الزملاء...

إن إظهار تأثره وإبراز مشاعرك وتعاطفك سواء لفظاً أو بلغة الجسم وملامح الوجه.. سوف يقوي لدى ابنك مشاعر الإحباط والألم الناتجة عن السخرية وبالتالي يفقده ثقته بنفسه ويبدأ في رحلة انعدام التقبل الذاتي... التي تحول حياة الإنسان إلى سلسلة من المشكلات مع الشكل والذات.



اقتراحات علاجية

1 التشجيع الذاتي

إذا استطعت أن تصلي مع ابنك إلى تشجيعه ودفعه ليبدأ هو النظر إلى جسمه بشكل مرح - بعد أن تكوني خففت عنه آثار سخرية زملائه وقللت من قيمتها وأهميتها - فستصلين معه - إن شاء الله - إلى مرحلة التقبل الذاتي والرضا بالذات، وتقليل قيمة هذه الاستهزاءات من خلال أمثلة عن بعض الصالحين وغيرهم ممن كانت صفاتهم أسماء لهم (الأعمش، ذو البدين) - (أنعيب الخلق أم الخالق؟)

2 التقدير الذاتي

شجعي ابنك على تقدير ذاته وحيثها والامتزاز بالنفس والدفاع عنها وحمايتها من التوتر والغضب الناجم عن تعليقات الآخرين وسخريتهم... وهذا يتم بالحوار وتشجيع الاهتمام بالنفس لدى ابنك.

3 الصورة الإيجابية عن الذات

أطلقني أحلى الأوصاف على ابنك، وامدحيه بما فيه من إيجابيات وبما تتوقعين منه... أعطه صورة إيجابية عن ذاته من خلال الإيحاء المستمر مثل وصفه بالنكاء والقوة والصبر والجمال والأمانة والصق والتفوق...

إن تكرار هذه الصفات تساعد ابنك على تقبلها والافتناع بها وبالتالي تشكيل صورة إيجابية عن ذاته تجعله يعتز بها ويفتخر ولا يشعر بأدنى حرج مع ذاته (شكله وجسمه ووزنه...) إن الإنسان عموماً والأطفال والمراهقين بالدرجة الأولى يشعرون بقوتهم وثقتهم بأنفسهم حيث تكون صورتهم عن ذاتهم إيجابية تركز على حسناتهم وإيجابياتهم...

4 إشباع الحاجات النفسية

إن الطفل الذي ينشأ وحاجاته النفسية مشبعة ينشأ على الثقة بالنفس والتقدير الذاتي والتقبل الذاتي مما يجعله محصناً من آثار ما قد يتعرض له من أحكام سلبية وسخرية وانتقاد.

ولذلك أشبعي لديه حاجات التقدير من حب ومدح واعتبار، وعبري عن مشاعر حبك له باستمرار، وامدحي خطواته وأعماله الإيجابية، واستشيريه في بعض قضايا الأسرة، واجعليه يشعر بأهمية وجوده بينكم.

5 المرأة الداخلية

إن ثقة ابنك بنفسه سيجعله يشعر بقوته وجماله الداخلي وهذه أهم خطوة في علاج آثار السخرية من غضب وإحباط ليصل ابنك إلى مستوى أن رآه في نفسه أهم من رأي الآخرين وهذا يأتي نتيجة الشعور بالجمال الداخلي والتقدير الذاتي والثقة بالنفس... والأهم في هذا أن الصورة الداخلية الجميلة التي لدى ابنك عن ذاته لن تكون قابلة للتأثر بالتؤثرات الخارجية... وهذا يعني أن ابنك وصل درجة من الثقة بالنفس عالية لأنه يشعر أنه محبوب مقبول معتبر داخل أسرته ومن لدن أهم الرموز في حياته (والوالدين).



يمكن أن ينشغل من سخرية أقرانه ولكن انفعاله لا يصل إلى درجة التأثير على الصورة الإيجابية الداخلية لديه عن ذاته... ويترتب على ذلك شيء مهم وهو أنه سوف يتصرف ويرد على سخرية أقرانه لكن ليس من باب الشعور بالنقص والضعف ولكن من باب الدفاع عن الذات وحمايتها والاعتزاز بها... وهذا يقوي شخصيته باستمرار ويكون تأثيره إيجابياً على مكونات شخصيته..

6 لا للتوقعات المبالغ فيها!!

أحياناً توقعات الوالدين تحاصر الابن بمواصفات الكمال ويتم مهاجمة الطفل يومياً لتعديل سلوكه مما يجعله يصاب بالإحباط وهو يرى نفسه غير قادر على إرضاء رغبات والديه... وهذا من شأنه أن يضعف الطفل ويضعف مقاومته الداخلية ومما يؤدي إلى تشكيل صورة سلبية لدى الطفل عن ذاته...

لذلك أختي من المحتمل أن الابن المراهق الذي تعرض في طفولته لهذه التوقعات المبالغ فيها من الوالدين يكون لقمة سانخة لسخرية زملائه.. لأن مثل هذه التربية تنشئ أبناء يتسمون بالهشاشة ومستعدين للسقوط أمام أول هجوم خارجي..

ما الآثار التي يمكن أن يتعرض لها الابن؟

إن تعرض الطفل لتوقعات مبالغ فيها يمكن أن تجعل فترة ما قبل المراهقة محضاً للاضطرابات النفسية والتربوية... لأن الطفل يصل هذه المرحلة وهو يحمل صورة سلبية عن ذاته ويشعر بالنقص والضعف...

وقد يبدأ سلسلة من المقارنات بين شكله وشكل غيره... ويشعر أنه بدين غير جميل... ومهما حاول أن يحسن من وزنه وشكله وغيرهما فلن يستطيع تخطي هذا لأن شعوره السلبي متجذر في أعماقه الداخلية ويخفي معه اضطراباً نفسياً عميقاً..

كيف نعالج الشعور السلبي الداخلي؟

١- المربون ينبغي أن يتخلصوا من أساليب تحطيم المعنويات لدى الأطفال من مقارنات وتوقعات ضخمة وتسوئد الكمال المطلوب لدى الطفل..

٢- ينبغي تقوية الثقة بالنفس يومياً من خلال إبراز صورتهم الإيجابية عن أنفسهم ومديحهم..

٣- تنشئة الأطفال على قيمة الجمال وأهمية الجمال في حياة الإنسان وملامح الجمال المتعددة جمال العقيدة وجمال الروح وجمال الأخلاق وجمال العلم والتفوق والتجاذب والنظافة... جمال الحب وجمال العلاقات الاجتماعية وجمال الكون والطبيعة والورود... جمال المشاعر وجمال الحياة.. جمال الجنة وما فيها.. إن قيم الجمال التي يتشبع بها الطفل ستكون لديه حصيلة كبيرة لمقاييس الجمال الحقيقي وستجعل منه إنساناً يشعر بغنى كبير، كونه يمتلك جمالاً كبيراً في شخصيته (أخلاقه، معتقده، مشاعره، تفوقه وتجاهه، علاقاته، إيمانه بالله...) وهذا من شأنه أن يملأ كيانه جمالاً داخلية يحميه من سخريه أقرانه بشكله أو وزنه... فهو لديه الجمال كله بداخله...

لو كان ابنك بديناً أو قبيح الشكل؟

كل ما قلناه لحد الآن مفيد لحالته ويساعده على تخطي الآثار السلبية لسخرية أقرانه، فلو كان بديناً لدرجة أن كل ما يراه يطلق عليه كلمة «دب» أو «فيل»... لا خوف عليه ما دام هو ابن مقبول محبوب مرغوب فيه من أمه وأبيه وعائلته الصغيرة.. ومادام وثقاً من نفسه قوياً بجماله الداخلي، صورته عن ذاته إيجابية وجميلة...

قصة قصيرة ابني دب!

سؤال

جاءتني أم تعاني من حالة ابنك ذاتها..

هالكل ينادي ابنها «الفيل» و«الدب»، وهو

يرفض الذهاب إلى المدرسة لئلا يتعرض

للسخرية أقرانه...
والجواب مع أمه والحديث معها حول ما أوردته سابقاً... قلت لها - وابنها يسمع - إن الأمر سهل ويسيطر وسيكلفك ١٠٠ فلساً... (مبلغاً زهيداً).. فنظر إليّ باستغراب وأنا أقول له احمل مرآة صغيرة في حقبتك أو جيبك... وإذا سمعت أحداً يقول «فيل» «دب» أخرجها وانظر للمرآة وقل له... لا لست فيلاً ولا ديباً بل هذا وجه جميل خلقه الله ومنحني إياه... الحمد لله الذي حسن خلقي وخلقي وابتمس... واقتنع الآين بهذه الفكرة... وطبقها في أول يوم ونجحت وتخلص من زملائه الساخرين لأنهم توقفوا بعد أن رأوا عدم جدوى سخريتهم... وتخلص هو من آثار السخرية لأنه توجه لجمال خلقه ومعجزة خالقه وبدأ يشكل صورة إيجابية عن ذاته...

بل تعدى هذا... وعمل باقتراح اقترحت عليه وهو شراء حبل طويل والدخول في مسابقات جر الحبل... وكان ينتصر دائماً، وبهذا تقبل ذاته أولاً ثم انتقل إلى الشعور بقوة ما يملك... فهذا الوزن الزائد أصبح نقطة قوة لديه.

الحل

باختصار:

- ١- تراجع سلوكنا ومقاييسنا ونحن نتعامل مع الطفل والمراهق في تقييم الإنسان وشكله..
- ٢- لا نسقط توقعاتنا الضخمة ولا إحياءات الماضي على أبنائنا...
- ٣- المدح والتركيز على الإيجابيات له آثار إيجابية على سلوك أبنائنا وردود أفعالهم ..
- ٤- تقوية الصورة الإيجابية لدى أبنائنا منهم من خلال وصفهم بأحلى وأجمل الأوصاف والمدح والثناء والتقدير.
- ٥- الابتعاد عن أسلوب حماية الأطفال من السخرية والانتقاد بل المطلوب تقوية شخصيتهم لمواجهة هذه السلوكيات.

التربية والإيحاء

2

سؤال: هل كلماتنا لأبنائنا لها تأثير على مستقبلهم؟

بتصرف: ستيف بيدولف: سر سعادة الأطفال

رسالات «أنت»

يمتلئ عقل الطفل عادة بالأسئلة. وربما كان أعظم هذه الأسئلة يدور حول: «من أنا؟»، وأي نوع من الأشخاص أنا؟»، و«أين مكاني؟»...

هذه أسئلة تعريف الذات، أو الهوية، التي تبني عليها حياتنا عندما نكون، والتي نستمد منها جميع قراراتنا المهمة. ولذلك فإن عقل الطفل يتأثر بدرجة ملحوظة بعبارة تبدأ بكلمة «أنت».

وسواء أكانت الرسالة «أنت كسول جداً» أم «أنت طفل رائع»، فإن هذه العبارات التي يطلقها «الكبار» المهمون سوف تتسرب بنبات إلى أعماق لا وعي الطفل. ولقد سمعت كباراً عديدين يسترجعون في أثناء الأزمات التي يتعرضون لها في حياتهم ما قيل لهم في طفولتهم: «أنا عديم الفائدة، أعرف أنني كذلك». يميل بعض علماء النفس، مثل العديد من أصحاب المهن المحترفين، إلى تعقيد الأمور شيئاً ما، فيطلقون على هذه العبارات اسم «خصال».

وهذه الخصال تتنامى مرة بعد مرة في حياتنا عندما تكبر.

إن الأطفال يفكرون بالتأكيد بالأشياء التي تقال لهم، ويفحصون مدى دقتها، لكن ربما لا يكون لديهم مقارنات، ففي بعض الأحيان تكون جميعاً كسالى، غير منظمين، كثيري النسيان، مؤذنين، وهلم جزءاً.

يعتقد الأطفال أن «الكبار يعرقون كل شيء» بل ويستطيعون قراءة ما في ذهنك، ولذلك عندما نقول للطفل «أنت أحمق» يفقد أعصابه، ويصبح أحمقاً. كما أن الطفل الذي يقال له «أنت مصيبة» يشعر أنه مرفوض ويفقد الطمأنينة كما يفعل المصاب بوباء. والطفل الذي يُقال له «أنت غبي» قد يرفض ذلك بعنف ظاهرياً، لكنه في داخله يوافق بأسى على ذلك. فأنت الكبير الراشد، ولذلك يجب أن تكون مصيباً.

إن رسالات «أنت» فعالة على مستويي الوعي واللاوعي. فأننا من صميم عملي عليّ أن أطلب إلى الأطفال أن يصفوا أنفسهم، وكانوا يقولون أشياء كهذه: «أنا طفل سيئ» «أنا مزعج».

وبرغم أن آخرين سوف يظهرون أدلة على

ارتباكهم وتشوشهم - يقول أبي وأمي إنهما يحبانني، لكني لا اعتقد ذلك، فهم يسمعون في أثناء وعيهم هذه الكلمات، لكنهم في لا وعيهم يسمعون (أو يرون) أو يشمون المشاعر التي تختبئ خلف الكلمات.

إن الأمر كله يتلخص في الطريقة التي نقول بها الكلمات. فنحن باستطاعتنا أن نختار هذا القول لأطفالنا: «أنا غاضب منك وأريدك أن ترتب ألعابك الآن»، دون أن نخشى أية آثار لحديثك على المدى الطويل. أما إذا قلت: «أنت أيها المزعج الكسول، لماذا دائماً لا تعمل ما يُطلب إليك؟»، وكررت هذه الرسالة كلما حدث نزاع أو خلاف، عندئذ لن تكون النتيجة مفاجئة لأحد.

لا تتظاهر أنك سعيد أو حنون ومحِب عندما تشعر أنك لست كذلك - لأن ذلك مريبك للأطفال وقد يصيبهم بالالتباس والشوش. يجب أن تكون مشاعرنا صادقة وبعيدة في الوقت نفسه عن قمع الأطفال وإذلالهم. حيث إن باستطاعة الطفل أن يتقبل «أنا حقاً متعب اليوم»، أو «أنا الآن غاضب جداً...» ولا سيما إذا تماشى هذا مع ما يلمسونه بالفعل. وهذا يجعلهم يدركون أنك أنت بشر أيضاً، وهو شيء جيد.



رسالات أنت، وطلبة الجامعة،

تحدثت ذات مرة في أحد لقاءات الجامعة، وسألت الحاضرين أن يتذكروا رسالات أنت، التي سمعوها عندما كانوا أمتلاً. وقد كتبت على اللوح الأسود ما ذكره، فكانت هذه القائمة:

• أنت كسول بليد وغبي.

• أنت مجرد فتاة مزعجة.

• أنت صغير جداً لتفهم ذلك.

• أنت أذاني مغفل.

• أنت حشرة ضارة قذرة.

• متهور لا تراعي مشاعر الآخرين.

• دائماً متأخر وجشع.

• سيئ الطبع متبلد الذهن ومزعج.

• عديم الحيوية، مخبول.

• تصيب امك بالمرض.

• غير ناضج بشع.

• تماماً مثل والدك.

..... وعلى هذا المنوال.

لقد وردت الأمثلة في البداية على دفعات صغيرة، عندما كانت ذاكرة الناس في طور التنبيه، لكن اللوح امتلأ في النهاية وأصبحت القاعة في حالة من الهياج والمرح الصاخب. لقد عم القاعة الكبيرة إحساس بالارتياح والتنفيس، عندما ذكر الناس بصوت مرتفع الكلمات التي سببت لهم الألم منذ زمن طويل.

قليل جداً من الناس شعروا أن والديهم تعمدوا تحطيمهم أو كانوا خافدين وكل ما في الأمر أن تربية الأطفال وتصحيح أخطائهم كانت في ذلك الوقت تتم بتلك الطريقة، «أخبرهم أنهم سيئون فيجعلهم ذلك جيدين»، تلك كانت عصور عدم فقه التربية بالنسبة لتثنية الأطفال.

السمع والشفاء... هذه القصة روتها إحدى الملمات، الدكتورة فرجينيا ساتير



أُجريت لطفلة عملية استئصال اللوزتين. وعندما عادت من غرفة العمليات إلى جناحها كان النزيف لا يزال مستمراً دون توقف. انضمت الدكتورة ساتير إلى الهيئة الطبية المعنية بفحص الجروح النازفة في حلق الطفلة.

هجة سألت الدكتورة ساتير عما حدث في أثناء إجراء العملية.

«كنا قد انتهينا لتونا من إجراء عملية سرطان في حلق سيدة عجوز».

■ «عَم كَنتُم تَحدثون؟»

■ «عن تلك العملية، وكيف أنه ليس أمام صاحبها فرصة كبيرة للنجاة، كان هناك تلف كثير». عمل عقل الدكتورة ساتير بسرعة.

رأت الطفلة الخاضعة لعملية روتينية بسيطة، وهي تحت البنج العمومي، والأطباء يتحدثون عن الریضة السابقة، «ليس أمامها فرصة كبيرة للنجاح»، «هي حالة سيئة تماماً».

طلبت أن تعاد الطفلة بسرعة إلى غرفة العمليات، وأرشدت الأطباء إلى ما ينبغي قوله،

■ «هذه الطفلة تبدو بصحة جيدة، وليست مثل العجوز التي أجرينا لها العملية السابقة... هذه الطفلة لديها حلق سليم... سوف تتعافى في لحظات وتعود لتلعب مع صديقاتها».

توقف النزف، وانتهى مفعول التخدير، وعادت الطفلة في اليوم التالي إلى منزلها.

وفتوه هنا أن قبرة الله عز وجل سابقة ورحمته وسعت كل شيء ويحير الأطباء إن الطبل كونه الله عز وجل بجسم قابل للعلاج السريع.



ومن أجل هذا، قد يحيا أطفالنا في وضع تكون فيه رسالتنا اليومية إليهم غامضة إلى حد ما وغير مباشرة، لا تفعل ذلك الآن يا حبيبي، هيا، «هو ذا ولد صالح».

الغضب على الأطفال أو بسببهم ليس أمراً فطرياً سناً في الغالب ، وقد يكون مشرعاً الغضب في الدين أو التربية التوجيهية، والأطفال بحاجة لأن يتعاملوا بطريقة آمنة، إن المرء يمكن أن يغضب وأن يفرغ قوته ويكون مسعوراً ومطاعاً إن ذوبة الغضب تستمر ٢٠ ثانية وتكون في معظمها صرخاً. والمشكلة تبرز عندما تكون الرسالة الإيجابية (مثل: «أنت رائع»، «نحن نحبك»، «سوف نعتني بك») غير موثوقة أو ليست بالقوة نفسها. ورغم أننا نعرف هذه الأمور، إلا أننا في الغالب لا نعمل بموجيها.

كل طفل تقريباً محبوب، غير أن أطفالاً كثيرين لا يعرفون هذه الحقيقة. بل ويتوهى العديد من الراشدين وهم مازالوا يعتقدون أنهم كانوا مصدر إزعاج وإحباط لوالديهم، ولعل من أهم مفاتيح العلاج في الأمور العائلية لحظة يتم تبديد هذا اللبس وسوء الفهم. وفي الأوقات التي تتزعزع فيها حياة الطفل - عندما تترق الأسرة بطفل جديد، أو عندما تتحطم رابطة الزواج، أو عندما يحدث فشل في المدرسة أو رسوب، أو عندما لا يجد المراهق المتفائل عملاً يعمل - يصبح من المهم تقديم رسائل إيجابية معززة بوضع اليد على الكتف وبمنظرة حانية، مهما حدث أنت عزيز ومهم بالنسبة إلينا. ونحن نعرف أنك رائع عظيم.

كل من هاتين الرسالتين الإيجابية والسلبية أنت عرضاً وليس لها تأثير كبير.

بعدئذ، في يوم ما، عندما تحمل الحياة الأم أم الأب أكثر مما يحيط كل منهما يحدث الانفجار الكبير: «أنت يا مزعج، لبتك تسكت»، حيث يتم تثبيت ذلك مصحوباً بهياج مفاجئ عن قرب ويجهازة صوت لم تسمع من قبل مع شعور بحالة من عدم ضبط النفس والارتجاف لا يمكن نسيانها. هذه الرسالة رغم أنها غير صحيحة، فإنه لا مفر منها؛ هذا في الحقيقة ما يعتقد أبي أو أمي عني!

إن كلمات الأب الغاضب في مثل هذه الأوقات قد تكون شديدة بشكل واضح:

- «أتمنى لو أنك لم تولد».

- «أنت غبي، طفل غبي».

- «إنك تقتلني، أسمع؟».

- «أود أن أختنقك».

لقد تكلمنا حتى الآن عن برمجة الأطفال بطريقة غير متعمدة تخاطب عقلهم اللاواعي وتجعلهم عندما يكيرون نغساء. لكن هنالك أيضاً طرائق مباشرة كثيرة!

الكلمات الإيجابية تصنع أطفالاً مقتدرين

ليس المديح أو القمع هما اللذان يحددان مستوى ثقة الطفل بنفسه فحسب، إذ هناك طرائق أخرى مهمة نبرمج بمقتضاها أطفالنا - لا سيما من خلال طريقة إعطائنا للتعليمات والأوامر - عن طريق الاختيار الإيجابي أو السلبي للكلمات.

نحن، الراشدين، نوجه سلوكنا ومشاعرنا بوساطة «المحادثة الذاتية»، أي التثرثرة التي تدور داخل رؤوسنا مثل: «ينبغي عدم تسيان تأمين السيارة» أو «يا للغرابة، لقد نسيت محفظتي، لقد بدأت أنسى».

ويدهش علماء النفس من الفروقات بين كيفية محادثة النفس لدى الناس السعداء من جهة والتعساء من جهة أخرى. ومحادثة الذات أمر يتم تعلمه مباشرة من الوالدين أو المعلمين.

ولذلك فمع أطفالك، هناك فرصة كبيرة لتقديم كل أنواع البيانات الإيجابية المفيدة التي يستطيع طفلك تبنيها لتصبح جزءاً مشجعاً ومريحاً من ذاته في الحياة.

يتعلم الأطفال كيف يوجهون وينظمون أنفسهم ذاتياً، من طريقة كلامنا في توجيههم وتنظيمهم، ونذا فمن المجدي أن يتم ذلك بشكل إيجابي. فمثلاً باستطاعتنا أن نقول للطفل: «بالله عليك لا تتنازع اليوم مع أحد في المدرسة»، أو نقول: «أريدك أن تقضي وقتاً ممتعاً في المدرسة، والعب فقط مع الأطفال الذين تحبهم».



رسالة سلبية

من ٥٠,٠٠٠ إلى ١٥٠,٠٠٠

تؤكد كلية الطب بكاليفورنيا سنة ١٩٨٦:

أن الإنسان من الميلاد إلى سن ١٨ سنة يتلقى ما

بين ٥٠,٠٠٠ إلى ١٥٠,٠٠٠ رسالة سلبية

مقابل ٦٠٠ رسالة إيجابية!

٦٠٠

رسالة إيجابية

دراسة:

اثنان وعشرون عبارة من أسوأ ما صدر عن شخص بالغ لطفل



- إنك لن تصلح أبداً لأي شيء.
- لكم أتمنى إن لم أنجبك، أو إننا لم نكن نريدك.
- كيف يمكن أن تكون بهذا الغباء.
- إنك عديم الفائدة.
- لا يمكنكني احتمالك.
- إذا لم تصلح من نفسك، فسوف أعهد بك إلى دار رعاية الأطفال.
- إنك لن تصبح طائلاً في الجامعة أبداً.
- إنك كاذب.
- إنك لن تصلح لذلك أبداً.
- لماذا لا تصبح مثل أخيك «أو أختك».
- إنك سمين وقبيح.
- إن لك شخصية بشعة لا تتناسب إلا مع إنسان أحمق مثلك.
- ينبغي أن نرى الأطفال لا أن نسمعهم.
- ينبغي أن تكون سعيداً، فهذه هي أفضل فترة في حياتك.
- لولاك ما كنت أنا ووالدتك سعيداً للحصول على الطلاق.
- لقد كنا دائماً نحب زوجة والدك الأولى أكثر من والدتك، وطالما تخيننا أنه لم يتزوج والدتك أبداً.
- إذا فعلت ذلك، فأنت تست ابني.
- افعل ما أقول لك وليس ما افعله.
- لماذا تكون أنت وتدي من بين جميع الناس.
- إنك أقصر طفل في الفصل لذلك فأنت آخر من يسلم أوراقه.
- أسف إنك لم تلعب معنا، فكنتنا كنا نريد الفوز بالمباراة.
- أحبك، لكن..

سواء كانت عباراتنا القاسية صدرت في لحظة الغضب أو غضب، فإنها تصرب جذورها في قلب الطفل وتعيش معه مدى الحياة، علينا إذن أن نشكر قبل أن نتحدث،

هكذا يصبح الطفل قائداً

ممتاز
رائع

30

أفضل ثلاثين عبارة صدرت عن شخص بالغ لطفل

- ✓ أحببك.
- ✓ كيف حالك.
- ✓ إنك إنسان طيب.
- ✓ يمكنك أن تفعل أي شيء تختاره.
- ✓ إنك شديد الذكاء.
- ✓ إنني سعيد أن الله رؤفتي بك.
- ✓ إنك متميز جداً.
- ✓ عندما تعتقد العزم على أن تفعل أي شيء، عليك أن تلتزم بذلك دائماً.
- ✓ إنك رقم واحد.
- ✓ خالص تهنتني، إنك تستحق ذلك فعلاً.
- ✓ يمكنك الذهاب فلن أشعر بالقلق عليك.
- ✓ إنك جميل.
- ✓ إنك تضيئ الكثير لهذه الأسرة.
- ✓ إنك ممتاز فعلاً في...
- ✓ إنني أحبك كما أنت.
- ✓ ما شعورك نحو هذا الأمر؟ أو مارأيك؟
- إنني أكن لك كل التقدير والاحترام.
- إنك أكثر تحملاً للمسؤولية من كثير من الكبار الذين أعرههم.
- إنك سوف تتمكن من تحقيق كل أحلامك بفضل شخصيتك الرائعة.
- لقد قمت بعمل رائع! إنني فخور بك.
- إنني سعيد لأنه يمكن الاعتماد عليك.
- أنا ووالدك نحبك منذ لحظة خروجك للحياة، وحيناً لك لن يتوقف أبداً.
- إن اكتشافك تحمل رأساً عظيماً ومفكراً.
- إنك تمتلك مواهب لا حد لها.
- إنني أومن بك.
- إن صحبتك ممتعة.
- (إنني معجب بك حقاً).
- ✓ • إن عملك الشاق قد أتى بشماره.
- ✓ • إنني أقدر كل التقدير.
- ✓ • إنني محظوظ لعرفتك.

إن التقدير الصادق لا يأتي وفقاً لجدول أو تخطيط مسبق وبدون أي محاولة لتغيير سلوك الطفل أو التحكم فيه، إن ملحوظات الكبار المقربين من الطفل تصبح جزءاً من نظام عقيدة الطفل وإيمانه وإدراكه لذاته، وهي بالفعل قادرة على التأثير في الطريقة التي ينمو بها.



ثمانية أشياء ينبغي تذكرها بشأن عبارة

1 إن أهم شيء هو أن تتذكر أن تقولها لطفلك، وتقولها على نحو متكرر (فلا يحدث مثلاً أن تقول: لقد قلت لك إنني أحبك عام ١٩٩٤م، فهذا ليس مثل الذهاب لطبيب الأسنان مرتين كل عام!).

2 تذكر أن قول «أحبك» يختلف كثيراً عن الشعور بالحب أو الإقدام على أفعال تعبر عن الخير (مثل التكفل بطفلك، وشراء حاجاته وغسيل ملابسه). فالأطفال يحتاجون إلى الشعور بالحب بطرق مختلفة، بما في ذلك أن يقال لهم إنهم موضع الحب والاهتمام.

3 لا تتوقع من طفلك أن يرد عليك قائلاً «وأنا أحبك أيضاً». فعليك أن تخبره بحبك بدافع رغبتك في ذلك ولأن هذه هي مشاعرك نحوه.

4 تجنب أن تقوم بالربط بين قول «أحبك» وشيء قام طفلك بفعله، «أحبك عندما....» تذكر دائماً أن «أحبك» عبارة مفيدة كاملة الأركان وعليك أن تجعلها غير متعلقة بقيد أو شرط.

5 لو وجدت أنه من الصعب عليك قول «أحبك» اكتبها على ورقة وضعها بجانب وسادة طفلك. (ذكرت إحدى الأمهات أنها تمرنت على قول أحبك إلى حيوان أليف أولاً قبل أن تجد لديها الشجاعة لقولها لأطفالها!).

6 إن اتباع عبارة «أحبك» بكلمة «لكن» يجعلها محيرة وتؤدي بالتحايل. لا تستخدم عبارة «أحبك» لتهديئة المناخ قبل عرض مشكلة تحتاج للمواجهة. عليك فقط أن تطلب السلوك الذي تريده أو تعبر عن السلوك الذي لا ترغبه.

7 إن عبارة «أحبك» شخصية وخاصة جداً، ومن شأن إعلانها إلى طفلك اسم أصدقائه أن يثير حرج الحاضرين، خاصة في مراحل عمرية معينة. (وهذه حقيقة نسبية).

8 انظر في المرأة وقل «أحبك» لنفسك (دون «لكن»). عليك أن تقولها بصوت مرتفع واستمر في ذلك حتى تستطيع أن تقولها دون ضحك أو خجل عندما تشعر أنك تعنيها فعلاً.

إن أفضل نصيحة أتوجه بها إلى الآباء هي ألا تخطوهم فرصة يشعرون فيها أطفالهم أنهم يخبونهم. عليهم أن يعرضوا على ملاستهم والتربيت عليهم واحتضانهم في كل وقت، وألا يفترقوا عنهم أبداً إلا على عبارة «أحبك».



الفصل الخامس

أسئلة الآباء



1 أبي دوما خارج البيت!

سؤال

أنا استشارية واختصاصية نفسية، وكثيراً ما تواجهني أسئلة الأمهات عن أزواج غائبين عن الأسرة وعن توجيهِه الأبناء؟ إلى أي حد يؤثر هذا الغياب على تربية الأبناء؟ وكيف يمكن للأم تعويض هذا الغياب؟

نهائي الكويت

الجواب

إن احتمال تهميش الدور الوالدي يصدر دوماً من تواصل سلبي، ولذلك ينبغي رفع مستوى التواصل وجودته من خلال وسائل وأساليب إبداعية متعددة ومتنوعة هي مهارة التعامل مع الأبناء.

لا شك أن العائلة الممتدة والتواضع حاولت التقليل من آثار غياب أحد الوالدين بشكل مستمر أو مؤقت... لأن الطفل - غالباً - كان يجد الصور الوالدية جاهزة لديه من خلال الجد والأعمام... الذين كان يشكل حضورهم بجانب الطفل نقعاً إيجابية تساعده في مراحل نموه ونمو شخصيته.

حالياً - وفي غياب هذا النوع من الأسر - وظهور الأسرة النووية (الوالدين + الأبناء) الوضع مختلف تماماً بالنسبة للأطفال مع غياب الوالد سواء بشكل مستمر أو وجوده يومياً خارج البيت والعودة متأخراً... والشئ الأول الذي يعد معاناة وتقصاً هو غياب الوالد (الغياب الفيزيائي أولاً).



أهمية حضور الوالد

لا أحد يجادل أن رؤية الابن لأبيه من الأهمية يمكن لأنه يعطيه معلومات وقيماً ومعتقدات عن دور الأب داخل الأسرة وبالتالي يمنحه فرصة لاكتساب وتعلم مهارات للتواصل مع الأب والتدريب على أدوار المستقبلية.

- ما الذي يحدث مع غياب الأب؟ إلى أي مدى يؤثر غياب الوالد في أدوار باقي أفراد الأسرة؟
- هل غياب الأب يؤدي إلى نقل أدوار تربوية كاملة للأُم التي يتم توكيلها لأدوار جديدة في داخل الأسرة من مثل،
 - أدوار تربوية.
 - أدوار إدارية (شراء احتياجات الأطفال - متابعة قضايا البيت...).

بينما ينبغي للأب أن يساهم في هذه الأدوار بحصته صغرت أم كبرت... ولكن مع غياب الأب تلقى كل هذه المسؤوليات على عاتق الأم...

الأم حاضرة بقوة!!

- في ظل حضور قوي ودائم للأُم، يرتبط الابن بشكل كبير بالأم وبينى على هذا الارتباط أفاقاً تساهم في بناء وتحديد معالم شخصيته المستقبلية لأن أكثر وقته يقضيه بجانبها يلاحظ سلوكها ويسمع توجيهاتها وتصله مشاعرها وأحاسيسها.
- ومن خلال الأم يتوهم الطفل بخلق نوع من التوازن العاطفي - المشاعري وإليها يتوجه بطلباته لإشباع حاجاته النفسية (المحبة - الطمأنينة - الاعتبار - المدح - القبول - التأديب - الإيمان والقيم...).

• ويمكننا ان نتصور إلى أي حد يمكن للأم أن تؤدي كل هذه الأدوار المادية والتربوية والنفسية والاجتماعية.. وكم من الطاقة تحتاج الأم لتكون إيجابية وهي تؤدي هذه المهمات المتعددة المتنوعة.. مهمات بحاجة للتحكم في الذات وضبط النفس وطاقة نفسية جسمية وعاطفية وروحية.... لتحسن التعامل إيجابياً مع أبنائها...

• الذي يحدث أنه في غياب الأب، تنشأ علاقة متميزة وقوية بين الأم وابنها... علاقة ستؤثر بشكل كبير في تشكيل شخصية الطفل المستقبلية.

• هذا الارتباط القوي (الأم - الابن) يؤثر بالتالي على علاقة الابن بأبيه ويتشكّل صورة ذهنية لشخصية الأب لدى الطفل ولا يمكن الحديث عن صورة سلبية للأب أبداً وإنما:

- تعد الأم بديلاً عن أدوار الأب وتقوي الجوانب الذاتية لديها بما يؤهلها لدور أكبر ومتميز في توجيه الأبناء .
- تمنح الابن استقراراً نفسياً ثابتاً ومتميزاً لأن توازنه النفسي يعتمد كلياً على الأم بما يبعده عن التعرض لصدمات نفسية نتيجة تعرضه للمُحاجَين بين الفينة والأخرى لغياب الأب.
- يوجد صيغة التلقي النفسي والاجتماعي والتربوي بما لا يجعله ضحية تتذبذب الأساليب التربوية المختلفة عادة بين الأب والأم لدرجة التناقض في القيم..

ما الحلول الممكنة؟

ما الدور الذي يمكن للأب القيام به أثناء وجوده بالبيت مهما قل هذا الوجود؟

- إن اختراق الأب للعلاقة المتينة بين الأم وابنها يصبح فعلاً مهمة صعبة لأن وجوده ضمن البرنامج اليومي للأسرة ليس رئيساً ولا أساسياً ولا يؤثر غيابه في هذا البرنامج.. ولذلك سيكون الدور الأساسي للأب أثناء وجوده داخل الأسرة هو طرح القوانين والتي ينبغي احترامها داخل الأسرة وطرح نفسه سلطة ضابطة موجبة مصححة لمسيرة الأسرة.. وهذا أول دور مهم للأب الغائب...

توجيه الأسرة وتصحيح مسيرة الحياة الأسرية وطرح القوانين التي ينبغي احترامها والمبادئ والقيم التي ينبغي الالتزام بها داخل الأسرة.



أبي رائع !!

■ يمكن للأب أن تساهم في صنع صورة رائعة متميزة للأب تجعله حاضراً في حياة أبنائه... منطلقة من سبب غيابه وجعل هذا السبب - نقطة إيجابية في حياة أبنائه...

■ من مثل: أبي يخدم بلده ووطنه لأنه دبلوماسي دائم السفر...

■ أبي يدافع عن أرضنا لأنه جندي على الحدود...

■ أبي رجل أعمال متميز يطوف العالم.

■ أبي يحد ويتعب ليوثر لنا مستوى معيشياً أفضل...

■ أبي داعية إلى الله وقته يكرسه للخير وهداية الناس...

هذه الصورة التي ينبغي للأب أن تدافع عنها وتحميها وسعد العائلة لتبقى شخصية الأب حاضرة موجهة سواء كان غالباً أم حاضراً مع أهمية الحذر من تسرب مفهوم كنا في غاية الراحة بغيابك، ولا تسمح لهذا داخل الأسرة ولو كان مزاحاً وضحكاً.

بل تساهم ما استطاعت بتكوين هذه الصورة عن الأب، صورة السلطة الضابطة الموجهة التي تسع الاستقرار للأسرة من خلال القوانين والقيم والمعتقدات.

وفي كل الحالات وجود الأب أساسي ومهم مهما كانت طبيعة انشغالاته.. فهو حاضر ويمكنه التواجد بقوانينه ومتابعته المستمرة عن سير الحياة داخل الأسرة مهما ابتعد جسدياً عن أسرته.. ومهم جداً للأسرة أن تعد الأب - مهما غاب - حاضراً من خلال عطلاته وشخصيته الاعتبارية... إن مجرد الحديث الهاتفي مع الطفل لدقائق معدودة تساهم في بقاء صورة الأب حاضرة... وكتابة رسائل لأبنائه تسلمها الأم لهم أثناء غيابه كلها أشكال إيجابية بديلة لغياب الوالد... إن هذه السلوكيات البسيطة من شأنها تثبيت صورة إيجابية للأب الغائب وتأكيد حضوره داخل الأسرة مهما غاب جسدياً.

أب على الهامش

يمكن أن يكون الأب تعرض لعملية تهمة وإبعاد عن أداء دوره التربوي والنفسي والاجتماعي وتعرض لعملية تجريده من هذه الأدوار الوالدية الأبوية.

أحياناً شخصية الأم وحرصها الشديد على أبنائها تستحوذ على كل الأدوار التربوية وتبعد الأب تدريجياً عن أداء أي دور في العلاقة مع الأبناء باستثناء الأدوات ذات الطابع الإداري الخدماتي.



وإذا تم تجريده نهائياً من أدواره التربوية فإن صورته التي سوف تتشكل لدى الأطفال عادة ما تكون سلبية وصورة الرجل الضعيف غير المبالي وغير المسؤول، وهذه تؤثر بشكل أو بآخر على تشكيل شخصية الطفل المستقبلية... ويتحمل الأب مسؤولية قبوله هذا الوضع سواء لأنه وجد مريحاً له أم عن ضعف لأن صورته لدى أبنائه ستكون مهترئة... مما يحرم الأبناء الذكور - لا سيما - من المثل التي يأخذونها منه في السلوك والأفكار، فأبواه إما أن يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه...!!

سؤال

هل يمكن اعتماد الهدية أسلوبا تربويا؟ وهل ينبغي أن تشجع ابنائنا على العمل والجد من خلال الهدية؟ كيف نختار لأبنائنا الهدايا؟

منى الدويسان (الخصاصة الاجتماعية) - الكويت

إن الهدية لغة للتواصل بين شخصين وتعبير عن مشاعر الحب والود بينهما.

ماذا تعني الهدية؟

الهدية علامة ودليل على قوة الرابطة بين الوالدين وأبنائهما ومصداق وتأكيد للمشاعر الإيجابية الإنسانية التي تجمع بينهما.. من هذه المنطلقات تمثل الهدية رمزا غالبا مهما كانت قيمته المادية.. هذا لا يعني أننا نضخم الهدية ونعطيهها أكثر من حقها ونشجع عليها بلا حدود وإنما قصدي التأكيد على أهمية التواصل الناتج من الهدية وليس على الشيء المهدى وقيمه وإنما على اللحظة التربوية الإيجابية التي يعيشها الطرفان.

من يختار الهدية؟

غالبا عندما لا يتعلق الأمر بطفل رضيع فاختيار الهدية ونوعها يحدد شخصية من يمنحها.. ولذلك تكون الهدايا معبرة عن ذوق الكبار واختياراتهم..

وهذا ما عشناه جميعا ونحن صغار نتلقى الهدايا المختلفة التي تعبر عن أذواق مقدميها لا أدواقنا.. إن الأب المثقف والأم المثقفة يميلان دوما إلى الهدايا ذات الطابع التربوي التي تنمي ذكاء الطفل وتكسبه مهارات حركية أو ذهنية أو عاطفية.. (ألعاب تركيب - كتب - وسائل تلوين - أركان تنمية الحواس).. ينبغي التركيز دوما في اختيار الهدية على استعمالاتها وفوائدها التربوية ومراعاة للمواهب والميول التي نلاحظها على أبنائنا فلو كان الطفل ميالا للتجميع وهي سمة من سمات المبدعين فيمكن اختيار هدايا يمكن تجميعها ضمن إطار منظم من مثل السيارات الصغيرة والطوايع البريدية والنقود المعدنية.. ويمكن اختيار الهدايا التي تثير فضول الطفل وتشبع حاجته لاكتشاف مما يمنح الطفل فرصا لاكتساب مهارات حياتية مهمة إضافة إلى إشباع حاجة النفس للترويح والمتعة.

ينبغي (إن التركيز على إمكانية استغلال الطفل للهدية من الناحية التربوية (تنمية ذكاء - صبر - إصرار - عاطفة..) أو من الناحية الترفيهية.

ما قيمة الهدية؟

سؤال مهم ينبغي للمربي طرحه وتأكيدوه وهو ما قيمة الهدية التربوية؟

غالباً تأتي الهدية مكافأة على سلوك إيجابي من مثل تفوق دراسي أو تفوق في عمل ما مثل حفظ أجزاء من القرآن وغيره... ويكون هذا الموقف التربوي اتفاق حدث بين الوالدين وأبنيهما على شكل وعود للطفل ينبغي أن يلتزم بها الوالدان تشجيعاً له ومكافأة على سلوكه الإيجابي..

الهدية فرصة مساعدة لأبنائنا للتغيير وقبول التوجيه من الوالدين..

متى نمنح أبنائنا الهدية؟

إن أفضل لحظة للهدية هي تلك المفاجأة! للابن الذي يتلقى هدية بلا موعد ولا وعد ولا سلوك إيجابي ينتظر مكافأة عليه.. وهذه أفضل لحظات الهدية لأنها تعبر عن قوة المشاعر والود الرابط بينهما.. لذلك هدية المفاجأة تعد أقوى تربوياً وتعبيراً على الجانب العاطفي المشاعري بين الوالدين وأبنائهما.. وتشعر الطفل المتلقي بأهميته وقيمه الذاتية.

إن عنصر المفاجأة في الهدية تشعر أبنائنا بما نقوم به من أجلهم وتطمئنهم لحيننا وتمنحهم الطمأنينة وتشحننا نحن أيضاً مجالاً أوسع للإبداع والتفنن في المهارات الوالدية.. كما يمكننا استغلال هذه اللحظات تربوياً وتوجيهياً..

باختصار

التركيز في اختيار الهدية ينبغي أن يراعى:

- ١- ملائمة لمرحلة النمو التي يمر بها
- ٢- تساهم الهدية في تنمية اجتماعيته لا فصله عن الناس.
- ٣- تربوية هادفة.
- ٤- تكون مرفهة عن الطفل.
- ٥- تنمية لجوانب شخصية الطفل الحركية والجسمية والذهنية والعاطفية..

الرسول ﷺ يحث على الهدية والرحمة (تهادوا تحابوا)،

التشجيع بالهدية من وسائل تقوية الصلة بين الآباء والأبناء لقوله ﷺ : «تهادوا تحابوا» وكان عليه الصلاة والسلام يمسح رؤوس الصبيان ويقبلهم، جاء في الصحيحين عن عائشة رضي الله عنها قالت: «قيل رسول الله ﷺ الحسن والحسين ابني علي، وعنده الأقرع بن حابس التميمي، فقال الأقرع: إن لي عشرة من الولد ما قبلت منهم أحداً قط، فنظر إليه رسول الله -عليه الصلاة والسلام- ثم قال: «من لا يرحم لا يرحم».

وكان عليه الصلاة والسلام يباسط الأطفال فقد روى الطبراني عن جابر قال: دخلت على النبي -ﷺ- وهو يمشي على أربعة، وعلى ظهره الحسن والحسين، وهو يقول: نعم الجميل جملكما ونعم العيлян أنتما.



3 أبناؤنا في المهجر .. والقرآن الكريم

سؤال

لقد ذكرت في مجلة «الفرقان» العدد رقم «٤١١» للسنة الحادية عشرة تحت عنوان «المسجد ورسالته التربوية، الحلقة ٣٢»، عن مكانة المسجد في تنشئة الأجيال وأثرها على شخصية الإنسان المسلم، فبارك الله فيك على هذه اللقطة القيمة، وكم نحتاج هذا في بلاد الغرب، حيث يقضي أولادنا معظم وقتهم في المدارس الحكومية.

فهنا تبرز أهمية ارتباط أولادنا بحلقات تحفيظ القرآن الكريم في المراكز الإسلامية المتاحة هنا على سبيل المثال في بريطانيا، ولكنني لاحظت أن بعض الإخوة المشرفين على تحفيظ القرآن يستعمل الضرب وأحياناً الضرب بشوكة، أو العقوبة الجماعية، حتى أنك لترى الطفل يبكي بين يديه ويتوسل له، ولكن دون فائدة والأطفال الآخرون يجلسون مرعوبين وكأن على رؤوسهم الطير، والعصا التي يستخدمها الأخ تكاد بطولها تصل إلى كل أنحاء الغرفة التي يدرس بها، ومن الغريب أن بعض الآباء راضين عن ذلك، لأنهم يرون أن الأطفال يحفظون أكثر عند الأخ الذي يستخدم الضرب مقارنة بالذي لا يستخدم العصا، فالغاية تبرر الوسيلة.

لذلك تجد بعض الأطفال يبكون قبل دخول المركز خوفاً من المعلم، ولكنهم يجبرون على ذلك وفي المقابل ترى الطفل مسروراً بذهابه إلى مدارس أهل الكتاب. الحجة عندهم في الضرب هو ما ألفوه من الكتاب قديماً، حيث كان الشيخ يستعمل الضرب كنوع من العقوبة.

فالسؤال هنا ما تأثير هذه الطريقة في التعليم على الأطفال من النواحي الآتية؟

١ - التأثير النفسي على الطفل وريث تحفيظ القرآن بالضرب، وارتباط ذهابه إلى المدرسة النصرانية باللعب والمرح.

٢ - التأثير على شخصية الطفل وتعامله مع المجتمع لحيرته بين تقييذين.

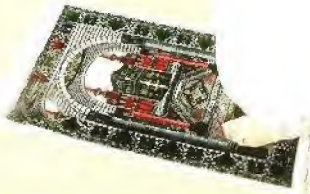
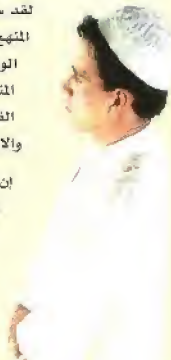
٣ - التأثير على شخصيته عندما يصبح شاباً في المجتمع الغربي، ألا يؤثر ذلك سلباً على أطفالنا؟ أرجو إن أمكن الإجابة عن ذلك في عددكم القادم حتى تكون الفائدة عامة وجزاكم الله كل خير.

إلى الأخ الفاضل/ أبو أنس - حفظه الله

لقد سرني اهتمامك بموضوع تربية أطفال المسلمين بالغرب، والحرص على المنهج السليم في تحقيق غايات التربية الإسلامية.. كما سرني حسك التربوي الواعي بقضايا التحديات التي تواجه أبناءنا من خلال الأساليب التربوية المتبعة في المدارس غير الإسلامية.. وفي الوقت نفسه أمني وضع المدارس القرآنية التي تنظر الأطفال وترهبهم بدلاً من أن تحبب إليهم كتاب الله والارتباط بالمسجد وحلقات تحفيظ القرآن الكريم.

إن أي عمل إسلامي بالغرب لا يهتم بتربية النشء المسلم وربطهم بكتاب الله عز وجل وسنة نبيه - صلى الله عليه وسلم - يعتبر عملاً قاصراً ومخلأً بأهداف إقامته.. وأي مركز لا يحتوي على مدرسة إسلامية للأطفال ولو بشكل بسيط أو باستغلال قاعات الصلاة في غير أوقات الصلاة لتربية الأطفال وتعليمهم.. يعتبر في الحقيقة مركزاً غير جدير بشرف الدعوة إلى الله في بلاد الغرب.. ويكفي الاطلاع على أحوال الجالية المسلمة بأوروبا الغربية والتي تكثر فيها المراكز الإسلامية وتقل فيها المدارس القرآنية، كيف انقلب أبناء المسلمين إلى منحرفين ومجرمين وتكفروا للإسلام وللآباء؟ بل ومنهم من أوصل آباء للقضاء بدعوى مصادرة حرية الابن..

وسأحاول الإشارة إلى بعض الملاحظات حول موضوع استخدام الضرب في بعض المدارس القرآنية القائمة ببريطانيا... وبالله التوفيق.



الملاحظات حول موضوع استخدام الضرب

١ - لا ينبغي إغفال حقيقة أساسية وهي أن الطفل بتلك الديار منتظم في المدارس الغربية في الغالب - طيلة أيام الأسبوع.. وارتباطه بالمدارس القرآنية هو في نهاية الأسبوع وتحديدًا في أوقات راحة الطفل ووقته الخاص.. وهذه حقيقة تترتب عليها قضايا كثيرة ومهمة.

٢ - ينبغي - إذا كان الأمر كذلك - أن نجعل من لحظات زيارة الطفل للمسجد والمدرسة الإسلامية لحظات محببة لدى الطفل من خلال تشجيعه وترغيبه والثناء عليه ومكافأته... ورفع معنوياته وتشويقه للبرامج التعليمية باللغة العربية..

٣ - توفير الصحبة الصالحة من أبناء المسلمين، وبناء علاقات صداقة فيما بينهم تعتبر حاجة نفسية وضرورة تربوية، حتى لا يلجأ الطفل المسلم للارتباط بغير المسلمين فيتأثر بسلوكياتهم وأخلاقهم..

٤ - تنظيم برامج ترفيهية أسبوعية على هامش الحلقات التعليمية، كالرحلات وزيارات بعض الحدائق والمنشآت الطبيعية وتنظيم المسابقات الرياضية والثقافية تعتبر أساليب ناجحة لربط الطفل المسلم بالمسجد أو المركز الإسلامي.

٥ - استخدام العصى في هذه الأحوال يعتبر جريمة في حق أبناء الجالية المسلمة بالغرب، لاسيما من قبل المحفظين والمراقبين وذلك للأثار السلبية على شخصية الطفل ومنها:

أ - ربط حفظ القرآن بالعقاب والعصى، وفي ذلك زرع لكرهية القرآن في نفوس الأطفال..

ب - استعمال العصى في المسجد مقابل الأساليب التشويقية المثبتة في المدارس الغربية يجعل الطفل يميل ولأه ومحببة وعاطفة للمدرس الغربي غير المسلم، ويكره المعلم المسلم.. وفي ذلك بلاء عظيم لمستقبل الطفل وأخلاقه وفكره وعقيدته..

ج - مقارنة الطفل بين الأسلوبين المثبتين في المدارس الغربية والإسلامية يجعل ميله للأولى ويغلب نوع التربية التي يتلقاها منها على حساب تربية المسجد..

خطوات تربط الأولاد بكتاب الله

7

1 الإقناع والحب

يقبل الطفل على حفظ كتاب الله بإخلاص لا بد أن يقتنع به ويحبه ويتم ذلك عن طريق الحديث المستمر مع الأطفال عن كتاب الله وأهمية حفظه ومقدار الثواب الذي يناله حافظه وقارته... وقبل هذا أن يكون الأب والأم والمربي قدوة لأولادهم فيرونهم ممسكين لكتاب الله ويحفظ منه ويجلسهم بجانبه ويقرأ لهم...

2 الشرح والتفسير

الاهتمام بشرح المعاني خلال تلاوة الآيات تفتح العقول والقلوب وتربط الفكر بكتاب الله.. والفهم يساعد على الحفظ وتخزين المعلومات.

3 تخصيص مصحف لكل طفل

استعمال الأشرطة المسموعة، لاسيما تلك الخاصة بتعليم الصغار

5 بث روح التنافس

فربط الطفل بحلقات تحفيظ القرآن ينجح كلما زرعنا في نفسه روح التنافس مع غيره على الحفظ.

6 التركيز على قصص السور

لأسيما السور المعالجة لقضايا العقيدة لتربط حفظهم بتعليمهم أمور العقيدة السليمة على منهج سلفنا الصالح.

7 المكافأة والإثابة، فهي عملية تحبب القرآن للطفل وتزيد ارتباطه به.

4 أبنائي بين زوج متدين وأهل متحررين!!

سؤال

مشكل يؤرقني كثيرا وهو خوفاي على أخلاق أبنائي فزوجي متدين ولله الحمد لكن أهله متحررون جدا ونحن مضطرون لزيارتهم أسبوعيا.. حيث نعود للبيت وأبنائي قد تعلموا سلوكا وكلمات غير لائقة، وأخاف على مستقبلهم من الانحراف والبعد عن الدين والخلق الإسلامي، ماذا أفعل جزاكم الله خيرا؟

ام قهد

الجواب

بداية أختي نحبي فيك حرصك على دينك وعلى تنشئة أبنائك على الصلاح والتدين، ونشد على لحظة ضميرك وحسك والقلب الحي وهذه سمات إيجابية بارك الله لك فيها وحفظك وأبنائك والفر عينك بهم..

أما بخصوص عدم التزام أهل زوجك يا أختي فلا نعتقد أنها مشكلة تؤرق؛ أو خطر يدهم أو موضوع يحير.. ولذلك أختي نهمس في أذنك بما يلي:

1 المبرمج الأول لأبنائك أنت

فبرمجة السلوك والقيم والمعتقدات يكون مصدرها الأول والأساس الوالدين، كما يؤكد ذلك رسول الله ﷺ في حديث الفطرة (فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه...) وكما تؤكد ذلك معظم الدراسات الإنسانية.. ومن هنا نعلم أنك يا أختي أنك باعتبارك أما لو قمت بدورك كاملا واجتهدت بإذن الله فلن يتأثر أبنائك بأبناء عممتهم... ولو حدث تأثير سلبي فهو عابر ويمكنك من خلال المتابعة والمعاينة المستمرة أن تعيدي المياه إلى مجاريها وتصلحي ما اعوج... وهذا دور التربوي الإيجابي..





2 بناء القيم أولاً

أحرصى يا أختي على بناء القيم لدى أبنائك فهي أساس السلوك السوي وبناء القيم مهارة تربوية سابقة للسلوك وعلى أساسها يتصرف الأبناء ويختارون السلوك... ويتم بناء القيم على أسس ثابتة من خلال عملية إقناع الأبناء بالسلوك المطلوب وقيمة السلوك نفسه في حياة الإنسان بمعنى أوضح لماذا على الأبناء أن يلتزموا بالسلوك؟.

3 بناء المعتقدات ثانياً

القيم تحييب على سؤال لماذا؟ والمعتقدات تبني على القيم والإيمان والمبادئ التي يؤمن بها الإنسان الصالح والخملاً والحق والباطل... من خلال تبين موقع هذا السلوك في ديننا..

4 بناء المشاعر والأحاسيس

بعد القيم والمعتقدات يصل الأبناء لمرحلة المشاعر والأحاسيس بمعنى أوضح تصلين بأبنائك لمرحلة حب السلوك المطلوب... فيلتزم الأبناء بما تريد من منهم حباً في السلوك واقتناعاً بقيمته وشعوراً بأهميته في ديننا الحنيف... وهذه الخطوات تمنح أبناءك حصانة تربوية تقيهم خطورة التأثير السلبي وتحببهم من السلوكيات المضادة..

5 جلسات حوار

اجلسي باستمرار مع أبنائك وبممكنك مناقشة السلوكيات غير المقبولة التي تدينها في غيرهم وتشوين صورتها لديهم ليصل الأبناء لمرحلة التقزز منها وعدم التفكير فيها... مع مراعاة التركيز على السلوك السلبي لا على شخصيات أبناء العمة وبأسلوب الإقناع لا بأسلوب الوعظ والإرغام أو التهريب... فالأبناء في سن الطفولة يستجيبون أكثر للغة الحوار والإقناع منه للغة التهريب والتخويف...



6 أصلحي ما استطعت

أهل زوجك أهل لك أنت أيضاً بدّل تركيزك على حماية أبنائك ابديني ويهدوء عملية إصلاح ما تربيته يخالف قيمنا وديننا الحنيف بالتي هي أحسن بالحوار والموعظة الخفيفة ولا تيأسي أو تبلي فلعل الله يهديهم على يدك ويكون لك الأجر الزائد.. وبذلك تنتقلين من مرحلة الدفاع والحماية إلى مرحلة نشر الخير وتقليص الأوجاج...

7 صلة الرحم من الإيمان

احرصي على صلة رحمك وأهل زوجك وبصلاحك وخلقك الطيبة تكونين حاملة المسك لهم.. ورجحي الخير من صلة الرحم لك ولهم وبارك الله في عملك الصالح..

8 الدعاء هو العبادة

تضرعي إلى الله بالدعاء وتحري أوقات الاستجابة لعل الله يهديهم بفضل دعائك واستجابة الرحمن..



الأطفال يشاهدونك ويضعون كما تفعلين، وليس كما تقولين

الأطفال يشاهدونك ويضعون كما تفعلين، وليس كما تقولين.

عندما ظننت أنني لم أكن أنظر، رأيتك تعاقين أول لوحة أرسماها على الثلاجة. ومن هوري أردت أن أرسم لوحة غيرها.

عندما ظننت أنني لم أكن أنظر، رأيتك تعدين كعكتي المفضلة، فتعلمت أن الأشياء الصغيرة قد تكون مميزة في الحياة.



عندما ظننت أنني لم أكن أنظر، رأيتك تصلين. تعلمت أن هناك إلهًا، وأنه يمكنني دائما أن أناجيه. وتعلمت أن أثق بالله.

عندما ظننت أنني لم أكن أنظر، رأيتك تعدين وجبة وتأخذينها لصديق مريض، فتعلمت أنه يجب علينا أن نهتم ببعضنا البعض.

عندما ظننت أنني لم أكن أنظر، رأيتك تبذلين من وقتك ومالك لمساعدة من لا يكون شيئا، فتعلمت أن من يملك شيئا عليه أن يهب لمن لا يملك.

عندما ظننت أنني لم أكن أنظر، شعرت بك وأنت تقبليني في الليل قبل نومي، وشعرت بالحب والأمان.

عندما ظننت أنني لم أكن أنظر، رأيتك تعتنين بييتنا وبكل من فيه، فتعلمت أنه علينا أن نحرص على ما يوهب لنا.

عندما ظننت أنني لم أكن أنظر، رأيت كيف تتحملين مسؤولياتك حتى في أحلك الظروف، فتعلمت أنه يجب أن أكون مسؤولاً حين أكبر.

عندما ظننت أنني لم أكن أنظر، لحت الدموع لتساقط من عيني، فتعلمت أنه أحياناً يحدث ما يجرحنا، ولكن لا بأس بأن نبكي.

عندما ظننت أنني لم أكن أنظر، رأيت أنك رعيتيني، فأردت أن أفعل كل ما بوسعي فعله.

عندما ظننت أنني لم أكن أنظر، تعلمت معظم دروس الحياة التي أحتاجها، لأكون شخصاً صالحاً ومنتجاً عندما أكبر.

عندما ظننت أنني لم أكن أنظر، نظرت إليك وأرت أن أقول، "أشكرك على كل الأشياء التي رأيتها منك عندما ظننت أنني لم أكن أنظر".

سلوكيات مزعجة ومهارات تعديليها

2



الأسئلة المهمة في حياتنا اليومية

تطبيقات التربية الإيجابية

سلوكيات مزعجة وخطوات تعديلها



أسئلة كثيرة تحير الآباء والأمهات في وظيفتهم التربوية... غالبهم يعالجها من خلال ما تراكم لديه من تجارب وخبرات ، وبعضهم يطلق العنان لتجارب جديدة ينقلب خلالها الأطفال إلى هيران تجارب !! وإذا كان الإنسان أعقد مخلوق على وجه الأرض ، متقلب الأطوار ، روح ومادة ، عواطف وأحاسيس ، نمو ومراحل مستمرة ومختلفة... فكيف يعقل أن نكون أمة لا تسمح للميكانيكي أن يتصرف في مركباتنا دون علم ودراسة وتسمح بالمقابل أن نربي أطفالاً دون دراسة ١٤.

نضج هذا الملف للتواصل مع المدرسين من أجل تكوين ثقافة تربوية هادفة ومبنية على أسس علمية .

الفصل الأول

الرفض لدى الأطفال

1 أخي لا يسمع النصيحة ويتشبه بالبنات !!

سؤال

أنا أخت ولدي أخ عمره ١٢ سنة أتى بعد ثلاث بنات ومشكلته أنه لا يحب النصح وحتى أنه لا يخرج مع أبي وأصحابه وتصرفاته تصرفات بنات، لا يحترم أحداً، ويكذب، ولا يرضي ولا فائدة من نصحه حتى أن أبي لا ينصحه ولا يقول له إن هذا صح أو خطأ، وإذا أردنا نصحه قال لنا: اتركوه على راحتهم.

الاجواب

يظهر من كلامك يا أختي حرصك الكبير على أخيك وسلوكه وهذه ميزة نسأل الله أن يثيبك عليها.. أخوك بلا شك في بداية مرحلة نمو مختلفة عن سابقتها لذلك يتعين عليكم جميعاً اختيار التعامل الأفضل والأنسب لتوجيهه ومساعدته..

كونه لا يحب النصح فترك طبيعته بشرية تكاد تعم.. والنصح يعد من الوسائل غير الناجعة في التوجيه لا سيما لفئة الصبيان. والنفس البشرية تسام النصح - كما هو الحال بالنسبة لأخيك - الولد الوحيد بعد ثلاث بنات والأبصار مسلطة عليه وعلى سلوكه بشكل كبير.. وكثرة النصح غير مقبولة تربوياً.. فقد كان الصحابة يصفون رسول الله ﷺ بأنه كان يتخولهم بالموعظة مخافة السأمة.. ومواعظه ﷺ كانت قصيرة وقليدة.

أخوتك (ممكن) حساس !!

كثرة الملاحظات داخل الأسرة والتركيز على سلوك الأخ ووصفه بأوصاف معينة والتعامل معه من خلالها لا شك يؤثر فعلا على أسلوب التعامل معه فملاحظتك - مثلا: أنه يتصرف مثل البنات وكونه أتى بعد ثلاث بنات يجعلكم تركزون بشكل سلبي على سلوكه، وهذا التركيز ينتج عنه أسلوب غير مقبول لديه، وبالتالي انعدام التواصل بينكم وعدم تقبل النصح منكم.. وهذا قد يصيبه بنوع من الحساسية من كلامكم، حساسية قد تتحول إلى عناد ومعارضة..

٧ خطوات علاجية

١- **اجتنب النصيحة واستبدليه بالحوار العام**، ومهم جدا أن تحرصي في بداية الأمر على الحوارات العامة غير المرتبطة به ويسلوكة.. والهدف من هذه الخطوة كسر الحواجز بينكما وتهينة البيئة النفسية..

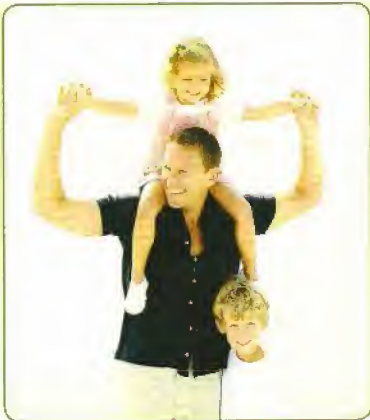
٢- **اختراري الوقت المناسب للحوار**، فلا تبدئي حوارا أثناء حالة عصبية أو غضب.. اختاري أوقات الهدوء والراحة والحالة النفسية الهادئة والمزاج السليم لأخيك..

٣- **شاركه بعض الأنشطة**، احرصي على أن تشاركه في بعض الأنشطة أو الهوايات فهذه خطوة قوية لإحداث نوع من التواصل النفسي بينكما.. لتكون فيما بعد المدخل الرئيس لمساعدته على التغيير الإيجابي المطلوب..

٤- **احترمي ليتعلم الاحترام**، الفتيان عادة يتعلمون الاحترام وأساليب التعامل مع الآخرين من البيئة الأسرية ولذلك أشبعه احتراما يتعلم منك الاحترام.. وعادة الإنسان يتلقى ما يرسل مثل الصدى.. إضافة إلى هذا علميه كيف يحترم الآخرين بكل هدوء وبالتالي هي أحسن بعيدا عن توجيه التهم والتركيز على ذاته..

٥- **حديثه عن قيمة الصلاة** : الصلاة عبادة ومنهج حياة قبل أن تكون سلوكا وحركات، ولذلك احرصني على الحديث معه عن أهمية الصلاة وقيمتها في حياة الإنسان عموما .. ثم انتقلي للحديث عن عقيدة المسلم في الصلاة وهذه العملية قد تحتاج لوقت طويل حتى تتم برمجة الصلاة في حياته..

٦- **افهمي دافع الكذب** : للكذب دوافع ذاتية تختلف من شخص لآخر ولذلك مهم جدا أن تبذلي جهدا لمعرفة أسباب الكذب وبالتالي العمل على معالجة أصل المشكلة بدل التركيز على عرضها وهو الكذب.. قد يكون دافعه إشباع حاجة الاعتبار والشعور بقيمة الذات داخل الأسرة (القوة) ..



٧- **كلفيه بمسؤوليات** : كونه الأخ الأكبر بعد ثلاث بنات فرصة لتحويل هذا الواقع إلى مسؤولية ترفع معنوياته وتشعره بقيمته داخل الأسرة.. ويمكن تكليفه بمراقبة أخواته باعتباره رجلا ومحرمًا مثلا أو لحمايتهم وكل هذا يوضع بقالب الهدف منه منح قوة وشعورا بالمسؤولية..

2 ابني يرفض الاستيقاظ

سؤال



كل صباح أعاني المشكلة نفسها ، ابني يرفض الاستيقاظ .. أحاول بداية تدليعه وتذكرك جسمه ثم أنتقل للتهديدات ... وأخيرا اضطر لحمله بالقوة وأخذه للحمام في صراع مستمر ضد الوقت الذي يمر، الغضب الذي يزداد والتأخير الذي يتراكم ... لماذا بعض الأطفال لا تعاني منهم أمهاتهم صباحا؟

ماذا أفعل ؟

الجواب

عناد الابن صباحا ورفضه الاستيقاظ ينبغي أن ننظر له من زوايا متعددة .. بداية ينبغي تحديد هل صعوبة استيقاظه صباحا راجع لأسباب بيولوجية عضوية : بمعنى هل ينام ساعات كافية حسب حاجة جسمه ؟ أو مرهق بسبب كوابيس وأحلام مزعجة يتعرض لها الطفل أثناء نومه... ؟ أو أنه يأخذ كفايته من النوم ؟ هل يقوم بأنشطة مرهقة خلال اليوم ؟ هل يرافق أمه وأسرته لأنشطة يومية كثيرة وهو بحاجة لتعويض هذا التعب بالنوم ؟ هل يتابع التلفزيون كثيرا قبل النوم ؟

مهم جدا يا اختي أن نأخذ بعين الاعتبار كل هذه العوامل ونقوم بتحليلها لأنه في أحيان كثيرة عامل واحد بسيط يكون وراء المشكلة والتعامل معه بإيجابية يحل المشكلة...

لو أننا تابعنا كل هذه العوامل الجسمية وتبين أن رفض ابنك الاستيقاظ صباحاً لا يرتبط بأي عامل جسدي قد يكون رفضه مرتبطاً برفض المدرسة أصلاً .. قد يكون معاناة لديه بسبب حرمانه من أجواء الأسرة التي تعود عليها ويشعر بالدفء من خلالها ويسبب عدم قدرته على التكيف مع أجواء المدرسة والانخراط النفسي فيها ..

ولذلك ينبغي التأكد، هل ابنك يرفض الاستيقاظ نتيجة رغبته في عدم الابتعاد عن بيته ويقائه بجانيك ؟

الأطفال أحياناً بسبب بعض المتغيرات الطارئة بالبيت من مثل صراعات أسرية أو اختلاف داخلي ، انتقال من بيت لآخر ، ولادة أخ جديد ، مرض فرد من الأسرة ، فقدان شخص من الأسرة .. كلها عوامل قد تجعل الطفل يخاف من الابتعاد عن البيت لئلا تحدث أشياء وهو بعيد ... بمعنى يخاف الطفل أحياناً أن تحدث تغييرات غير إيجابية بالأسرة في غيابه وهو لا يستطيع التحكم فيها ..

وقد يكون رفض الطفل أيضاً بسبب أسلوب الأم في تربية ابنها كأن تكون سياسة تدليل الطفل مهيمنة أو تؤخر الطفل في عملية الاعتماد على نفسه والتي تبدأ في السنة الثانية بشكل فطري تلقائي .

وعموماً لا يمكن إهمال أن يكون هناك سبب رئيسي لرفض استيقاظ الطفل صباحاً بسبب موقف سلبي من المدرسة .. ورفضه يأتي بمثابة موقف ذاتي من المدرسة واحتجاج على ذلك .

أو يكون بسبب شعوره أن المدرسة توليه اهتماماً أفضل من أسرته ويشعر أن أمه تريد التخلص منه بأخذه للمدرسة فيأتي هذا الرفض احتجاجاً على سياسة ركن الطفل بالمدرسة وإهمال والديه له ..

إذن قد يكون الرفض بسبب موقف من مدرس أو موقف من والديه بسبب عدم شعوره بالطمأنينة من أسلوب أحدهم .

من الأسباب التي لا يمكن إهمالها أيضاً عدم قبول الطفل أسلوب الاتصال والتواصل داخل المدرسة بسبب تجمعات التلاميذ والعلاقات التي تجمع بعضهم ببعض بشكل مختلف عما تعودوا داخل الأسرة وبين الأقارب .

خطوات علاجية

ما الخطوات الصحيحة لمعالجة رفض ابنك الاستيقاظ صباحاً؟

الأسباب باختصار التي يمكن أن تكون وراء هذا السلوك هي :

- رغبته في البقاء قريباً من أمه.
- وسيلة للتعامل مع متغيرات اسرية أو صراع داخلي بالأسرة.
- أسباب جسدية مرتبطة بنشاط ابنك اليومي.
- اضطرابات نوم يعاني منها ابنك.
- موقف سلبي من الجو المدرسي عموماً.

عمقي فهمك للأسباب

- الخطوة الأولى حاولي دراسة ومتابعة هذه الأسباب لتعرفي بالتحديد السبب الرئيس في سلوك ابنك السلبي . لتساعدته على تجاوز هذه الصعوبات
- خذي بالاعتبار أيضاً أن المدرسة ربما تكون غير مناسبة لابنك ..
- تأكدي أن الأسرة لا تشكل مشكلة لابنك بسبب صراعات داخلية أو أساليب تربية ابنك ..
- لا تجعلي المدرسة مجالا للإغراء أو التهديد كأن تقولتي لابنك: (لو ذهبت للمدرسة اشتري لك دراجة أو اضعاف لك مصروفك أو أتركك تلعب وقتنا أكثر ...) أو (إذا لم تذهب للمدرسة سأحرملك من ألعابك وأحرملك من مصروفك الشهري).
- اجتنبتي الابتزاز العاطفي من مثل (إذا ذهبت للمدرسة أحبك) (إذا لم تذهب للمدرسة لا أحبك).
- بعض الأطفال بحاجة لإشباع حاجاتهم النفسية (الحب - الطمأنينة - المدح - القبول - الاعتبار - التأديب - الإيمان) وأي حاجة غير مشبعة تعني سلوكاً مضطرباً في حياة الطفل .. (يمكن الرجوع لكتابي «الحاجات النفسية للطفل» لاكتساب مهارات إشباع هذه الحاجات

أسباب جسدية ظاهرة

قد يظهر من بعض الأبناء اضطرابات جسدية من مثل ارتفاع درجة الحرارة أو الاسترجاع ... بسبب المدرسة قد يصل رفض المدرسة لمخاوف ومرض الفوبيا .. الخوف المدرسي هكذا يسمى إذا ارتبط ببعض الاضطرابات الجسمية، وهذا المرض المرتبط بالمدرسة قد يكون اضطرابا نفسيا لدى الطفل لم يجد له تفسيراً ولكن ربطه بالمدرسة ذاتها .. وهذه الاضطرابات الجسمية لا يوجد لها أسباب عضوية على الإطلاق ولكنها نتيجة تفاعلات واضطرابات نفسية ... ولذلك ينبغي الاهتمام بالجانب النفسي لدى الطفل والصراعات الداخلية ... التي لا يستطيع الطفل التعبير عنها بلسانه فتظهر على سلوكه ..

لا يريد أن يكبر!!

بعض الأطفال تكبر لديهم الرغبة في البقاء صغاراً فهم يلاحظون أنه كلما كبروا كلما فقدوا مكاسب في حياتهم فيتمنون بقاءهم صغاراً ... ماذا فعل مع هؤلاء الأطفال؟

■ الخطوة الأولى أن تعبر للطفل أننا نتفهم مشكلته وأنها لا تعدد كذاباً يمارض .. وأن نساعد على التعبير عن نفسه وعن مشاعره ونُدعه يتكلم عنها وعن مخاوفه وببدي اهتماماً وتفهماً وتعاطفاً معه ..

■ الخطوة الثانية مراجعة الأم لسلوكها وأسلوب تعاملها مع ابنها فقد يكون بطريقة تحرم الطفل من الطمانينة أو بطريقة هي أيضاً لا تريد ابنتها أن يكبر فتحرم من لذة طفولة ابنتها .. أو أن ابنها يشكل بديلاً عن أب غائب عن أسرته أو عن التزاماته الأسرية فهي تجد في ابنها بديلاً عن هذا الغياب ...

■ الطفل يريد أن يستقل ويعتمد على ذاته دائماً وهو نزوع فطري لديه لا يبعده عنه إلا ما يدور في محيطه الأسري أو المدرسي وهذه حقيقة مهمة لا ينبغي إهمالها وهي أيضاً مساعدة لكل عملية علاجية.

■ المدرسة تشكل النقطة الأولى لا لتقاء الطفل بعالمه الخارجي ولذلك تكمن أهميتها في برمجة شخصية الطفل: فلو نجح الطفل في هذه الخطوة سيكون إن شاء الله أنجح في غيرها ..

مرض المدرسة

إذا صاحب رفض الطفل الاستيقاظ والذهاب للمدرسة أعراض مرضية من مثل ارتفاع الحرارة أو كثرة الاسترجاع يفضل إعطاء الطفل فرصة للراحة بالبيت وهي مناسبة للوالدين لإعادة التوازن للطفل ومعاملته على أساس أنه كبير ورفع معنوياته ودعوته ليكون أفضل واحسن ويظهر قوته .. ويبثان الطمأنينة لديه بأنهما بجانبه ويمكنه الاعتماد عليهما في أية لحظة ..



3 ابني لا يريد غسل يديه!!

سؤال

غسل اليدين عندما يعود من المدرسة غاية لا تدرك.. أظافره غالباً سوداء من كثرة الأوساخ.. أريد غسل وجهه.. تغسيله.. لكن معركة مستمرة معه... مأساة أعيشها يومياً مع ابني... أفدني يادكتور.. ماذا أفعل؟

منال أم يوسف - الكويت

الاجواب

كثير من الأمهات من يدخلن في معارك يومية مع أبنائهن... معركة النظافة والغسل... وغالباً ما تنتهي المعركة بهزيمة للأمهات.. إلا إذا استعملت القوة ضد الطفل.. أو لجأت الأم إلى خطوات التربية الإيجابية لتفادي استعمال العنف والقوة ضد الطفل... والجميع يتساءل: لماذا نعيش هذه المعارك يومياً مع أبنائنا؟

متى بدأت المشكلة؟

الصراع حول النظافة غالباً ما يبدأ خلال مرحلة النمو النفسي، مرحلة الاستقلالية والاعتماد على الذات ما بين (٢-٣) سنوات حين يكون موقف الطفل متجهاً نحو المعارضة وقول كلمة "لا" للكبار لإثبات ذاته واختبار قدراته.

في هذه المرحلة يلجأ الطفل إلى المعارضة المستمرة ليتثبت لمحيطة الخارجي قدرته على الاعتماد على نفسه والانتصار على رغبات الكبار.

بالنسبة إلى الطفل يعد الجسم ملكية مهمة كما كان.. بما في ذلك الأظافر السوداء وغيرها.. ويستمتد دفاعاً عنها مهما كانت غير نظيفة لأن انتقادها ومحاولة المس بها يعد بالنسبة إلى الطفل تعدياً على شخصيته.

عادة ما يتصرف الكبار من منطلق «أنا الأقوى»، «أنا أقهرهم أكثر منك»، «أنا أعرف مصلحتك»، وهذا الموقف يعد تسلطاً بالنسبة

للطفل في هذه المرحلة.. ولذلك تكون ردة فعله غالباً المعارضة المستمرة... منهم جداً التأكد هل موقف الطفل المعارض للنظافة هو موقف ثابت مع الجميع أم هو موقف يتخذه - فقط - مع البعض (الأم مثلاً...) لتتأكد أن المشكلة ترتبط

بالعلاقة بين الطفل وأمه... وليس بسبب مشكلة رقض النظافة.

وإلا قد تكون المشكلة خوفاً من الماء أو من أسلوب تنظيفه الذي قد يعرضه لبعض الأذى من مثل الاختناق أو دخول مواد تنظيفية بعينه.





١- حاولي فهم سلوك المعارضة لدى ابنك والذي يبدأ غالباً في سن ما بين ٢-٣ سنوات.

٢- حدي هل سلوك الرفض عام لديه أم هو فقط مع الأم.. وإذا كان مرتبطاً بشخص معين فرفضه يعد رسالة غير مباشرة للشخص لتحسين علاقته مع الطفل... وقبل التأكد من نوع الرسالة التي يبعثها ابنك حاولي تفويض غيرك ليقوم بمهمة تنظيف الأبسن.. ثلثا تتحول عملية الغسل إلى صراع حديدي بين الطفل وغيره..

٣- حاولي تحويل عملية النظافة إلى فرصة للعب بالماء وتشجيع الطفل على الاعتماد على نفسه ولو في بدء العملية.. لتصبح مناسبة للترفيه والترويح..

٤- يمكن القيام بعملية الغسل المشترك بينك وبين ابنك لخلق نوع من المنافسة والتشجيع بينكما.

٥- يمكن استحضار وتوفير بعض المواد الخاصة بالنظافة ذات الأشكال الجميلة والألوان المتعددة لتكون جذابة للطفل..

٦- الإبداع والخروج عن المألوف أختي الأم يضع أمامك فرصاً متعددة لخطوات تربوية إيجابية في عملية إقناع وتوجيه ابنك نحو قبول توجيهاتك.



4 ابني يرفض ارتداء ملابس

سؤال

معاناة يومية مع ابني لا سيما صباحاً... يرفض ارتداء ملابس ويتسبب في تأخيرنا كثيراً... جربت العديد من الحلول باءت كلها بالفشل، ماذا أفعل؟

فاطمة فيصل المطوع - الكويت

الجواب

اعتقد أن معاناة الكبار غالباً ما تكون بسبب بطء أبنائهم في ارتداء ملابسهم، إنهم يأخذون وقتاً طويلاً لا ينتهي... وبلا حدود مما يصيب الآباء والأمهات بفقدان الصبر والتحمل... وأحياناً يضاف لهذه الأزمة نوع الملابس التي يود ارتداؤها... حيث تكثر اختيارات الطفل ويكثر تردده أيضاً... وعادة ما تكون اختيارات الطفل عكس ما تراه الأم مناسباً وتقرحه أو تفرضه مناسباً للأحوال الجوية أو للمناسبة...

سؤال مهم

من المشروع أن نتساءل: لماذا يثير أبنائنا مشكلات عديدة يومياً في مثل هذه الأمور «ارتداء الملابس» وغيرها،

وأقول إن وراء هذه السلوكيات المزعجة المصادرة عن أبنائنا قد تكون ثمة أسباب عديدة..

وأول سبب اعتقده يرتبط بالانفصال عن البيئة العائلية، فارتداء الملابس بشكل أو بآخر يعد خطوة لهذا الانفصال... فهو ليس من أجل نزهة عائلية أو زيارة صلة رحم... إنه الانتقال إلى بيئة دراسة تفصله عن البيئة العائلية وعن الرموز الشريوية التي اعتاد الشعور بالأمن والطمأنينة في أحضانها... وكثيراً ما تلقيت أسئلة من أمهات يقلن: لماذا أبنائي زعم وصولهم سنّاً معينة تتيح لهم القدرة على الاستقلالية والاعتماد على النفس ومنها ارتداء ملابسهم دون مساعدة من غيرهم ورغم هذا فهم مستمرون في طلب المساعدة «أمي البسيطة»...

وأقول إن وراء هذه الطلبات وهذه المواقف رسالة إلى الأم تقول: «أنا بحاجة لاهتمامك بالتصحيح مثلكم كنت صغيراً...»

هذا يعني أن أفضل أسلوب للتفاعل مع مثل هذه السلوكيات «رفض ارتداء الملابس أو رفض الاستيقاظ من النوم...».

هو الاستماع للرسائل الخفية وراءها من أجل فهم عميق لدوافع هذه السلوكيات..

إن المربي الناجح من يعالج دوافع السلوك «الأصل» لا من يركز على أعراض السلوك..

إن السلوكيات المزعجة ليست سلبية في غالب الأحيان... وينبغي التعامل معها على أساس أنها «رسائل خفية مشفرة يبعث بها الأبناء للكمبار ليعلموهم أن هناك نقصاً في

حاجة أساسية ونفسية تسبب اضطراباً».

رسالة تربية



5 ابني يرفض المدرسة

سؤال

كل يوم وأمام باب المدرسة أعيش مأساة مع ابني... بكاء حاد وصراخ ورجاء ألا أتركه في المدرسة.. أضطر أن أسلمه مباشرة لمدرسته وأنسحب وبداخلي شعور من الأسى والحزن على ابني.. هل الروضة مهمة للأطفال وما مدى تأثير هذا البكاء ورفض الروضة على سلوك ابني؟

ابتسام الناجم الكويت

الجواب

أختي الفاضلة لم تذكرني سن ابنك بالتحديد ولكن نفترض أنه سن الروضة وأنه مازال صغيراً... سن الروضة يعد سناً صغيراً تلك الارتباطات والالتصاق القوي بين الأم وابنها ولو كان هذا الغياب والفرق لمدة محدودة بضع ساعات... لا سيما إذا كانت الأم هي من تشرف على تنشئة أبنائها وتربيتهم وخدمتهم...

إن مرحلة النمو العائلي لدى الطفل في هذا السن لا تمكنه من فراق الأم بسهولة ولذلك ينبغي أن

يتم كل هذا بشكل تدريجي وطبيعي..

قد لا تجد الأم أدنى مشكلة في إلحاق ابنها بالروضة إذا كان الابن تعود على وجود وجوه متعددة تخدمه وتشرف عليه من مثل الجدة أو الخالة أو العمّة أو المربية وجليسة الطفل... ولذلك أختي أعتقد أنك المشرفة الأساسية والرئيسة على ابنك ولذلك توقعي هذا السلوك من ابنك وتعايشي معه بالتدرج ليختفي إن شاء الله وابنك يتعلم مهارات الاعتماد على الذات والاستقلالية..

١٢ خطوة لتعديل سلوك ابنك

١- شجعيه باستمرار على المدرسة وارفعي من معنوياته وصفيه بصفات جميلة..

٢- تمادي أساليب الحماية الزائدة لابنك داخل البيت لأن هذا السلوك يخرب شخصية الابن أكثر مما يحميه.. ويبطئ نموه السليم..

في هذا السن من الطبيعي ومن المعتاد أن يبكي الطفل لحظة فراق أمه... وليس المطلوب أن نتجاهل بكاءه وأن لا نتفاعل مع بكائه ولكن من الأهمية بمكان مساعدته تدريجيا على فك الارتباط...

تذكري

٣- يمكنك البقاء معه بعض الوقت داخل المدرسة ليتمكن من الانخراط والتطبيع مع البيئة الجديدة وهو يشعر بوجودك.. وبهذه الطريقة يبدأ الطفل بالانتهاء لأشياء كثيرة قد تجذبه للمدرسة وتثير إعجابه وفضوله مادام مطمئنا بوجودك معه.. ففي غيابك لا سيما في الأيام الأولى قد لا ينتبه لأي شيء بالمدرسة لأن فراقك هو محط التركيز لديه...

٤- في المدرسة قبل مفارقتها أعطه شخصات من الحب والحنان تعبيراً باللسان وضما لصدرك وطمانته بالكلام والإيحاء الإيجابي من مثل سيكون يومك رائعا بالمدرسة... ستلعب مع أصدقاء جدد... وابتعدي قدر المستطاع عن التوجيهات السلبية من مثل لا تخف - انظر لبقية الأطفال لا يكون...

٥- أبدأ ثقتك بأبنك وبقدراته وعبري أيضا عن ثقتك بالمدرسة والمدرسات فهذا الشعور مهم للطفل ليطمئن هو أيضا ويثق بجوده الجديد..

٦- في حالة بقاء حالة طفلك على ما هي لمدة طويلة تتجاوز الشهرين دون أن ترى أدنى تغيير إيجابي في سلوك ابنك فينفي بدء التأكد والتدقيق في عوامل أخرى منها المدرسة والمربية والأصدقاء من جهة وعوامل نفسية خاصة بالطفل فينصح بإجراء اختبارات ذكاء للطفل للتأكد من عدم وجود موانع ذاتية لديه تمنعه من فراق أمه وتصيبه بالخوف من الأجواء الجديدة...

٧- عموما قبل ثلاث سنوات لا ينصح علميا بترك الطفل خارج بيئة الأسرة لأن هذا من شأنه أن يؤثر سلبيا على نمو الطفل عاطفيا وانفعاليا والأسرة تعد المحضن المفضل للطفل في هذا السن.. وإن كانت بعض الدراسات الغربية - وهي قليلة - تؤكد أن الطفل الذي يفارق أمه في سن صغير يكون أكثر قوة في الاعتماد على نفسه وأكثر ذكاء عاطفيا...

٨- الطفل عادة في سن السنة والنصف يعد كل إنسان غريب عن الأسرة مصدرا للإزعاج والخوف ولذلك من الضروري تعويد الطفل على التعامل مع الغرباء سواء من خلال العلاقات الاجتماعية أو في المحلات التجارية ليبدأ قبول الغرباء والتعامل معهم بدون الزعاج.. وهذه خطوات تكون عادة في مراحل قبل سن الروضة...

٩- مساعدة الطفل على ربط علاقات مع أقران له مهم جدا لملء حاجته إلى الانتماء وإشباعها وهو بهذا يتأقلم اجتماعيا مع بيئات أخرى خارج الأسرة...

١٠- استشارة المختصين مهم جدا لمعرفة هل سن ابني مناسب لإحداث فراق بين الأم وابنها؟

١١- تأكدي أن صعوبة مفارقة الابن لأمه ليس أيضا بسبب شعور الأم نفسها بصعوبة فراق ابنتها.. فالأحاسيس تنتقل لا شعوريا بين الابن وأمّه وقد تكون صعوبات الالتحاق بالمدرسة لدى الطفل ناجمة عن أحاسيس الأم التي تجد صعوبة في ترك ابنتها بعيدا عنها...

١٢- من الخطأ استعمال أساليب التهديد والعقاب والتخويف لجعل الطفل يرضخ ويدخل المدرسة بلا بكاء وصراخ.. كما أنه من الخطأ اللجوء لأساليب الهدايا والإغراء..

الرفض المدرسي: عوارض وتشخيص

قد يعاني الأطفال من الرفض المدرسي المبني على خوف حقيقي من شيء يمكن أن يحدث لهم في المدرسة، من المهم أن تتكلم مع طفلك لتحديد مسببات هذه المخاوف لديه.

الرفض المدرسي

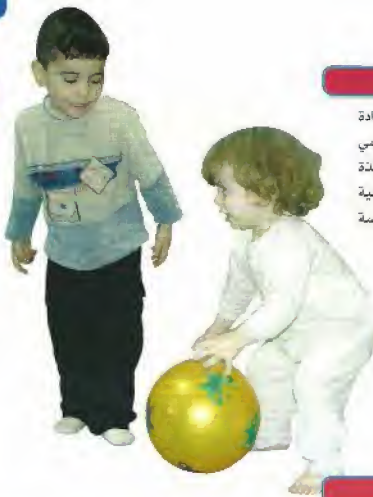
بالنسبة للأطفال الذين يذهبون إلى المدرسة للمرة الأولى هذا نوع طبيعي من الرفض المدرسي، يتطور مع قلق الفراق العادي عند الطفل، أو عدم الرغبة في الافتراق عن الأهل، هذا النوع من الخوف يذهب عادة بعد أيام عدة يمضيها الطفل في المدرسة. كما أن هناك نوع آخر من الخوف المدرسي يتمثل بالأسى والحزن، نراه لدى الأطفال الذين يشعرون بأسى كبير حول فكرة الابتعاد عن أهلهم والذهاب إلى المدرسة، هؤلاء الأطفال يستمتعون عادة بالمدرسة، ولكنهم قلقون جداً بسبب ترك أهلهم.

حقائق عن الرفض المدرسي

- الرفض المدرسي هو أحد أكثر الأمور تسبباً في غياب الأطفال عن المدرسة.
- هنالك عادة علاقة قوية بين الأهل والطفل.
- قد يكون الأطفال محبطين.
- الرفض المدرسي أكثر شيوعاً عند البنات منه عند الصبيان.

الدلائل على الرفض المدرسي

- مع الأخذ بعين الاعتبار الفروقات الفردية بين طفل وآخر، هنالك بعض التصرفات التي يجب أن يقوم بها طفلك،
- قد يتذمر الطفل من عوارض أخرى مثل وجع المعدة، وجع الرأس، ثم تتحسن حالته ما إن تسمح له بالبقاء في البيت.
- قد يخبرك الطفل أنه قلق أو خائف من موقف معين يحدث في المدرسة.
- قد لا يرغب الطفل في الابتعاد عن الأهل بسبب تغير جديد حدث في حياته مثلاً:
- الانتقال إلى مدرسة جديدة.
- الانتقال من منزل إلى آخر.
- ولادة أخ أو أخت جديدة.
- مرض أحد الإخوة أو أحد الوالدين.
- الطلاق.
- موت أحد أفراد العائلة.



كيف تشخص الرفض المدرسي

لتشخيص الرفض المدرسي نحتاج عادة إلى مجموعة مكونة من استشاري نفسي تربوي وولي الأمر والطفل وأساتذة وأحياناً طبيب، للقيام بفحوص طبية شاملة كما يمكن الاتصال بإداريي المدرسة للحصول على المزيد من المعلومات.

التعامل مع الرفض المدرسي

بما أن كل طفل هو كائن مستقل، يجب التعامل مع كل حالة انفرادياً، إليك بعض أنواع التدخل التي يمكن استحداثها لمساعدة طفلك:

■ أمد الطفل إلى المدرسة وتأكد من أن إداريي المدرسة يفهمون الموقف، حتى لا يرسلوه إلى البيت بذرائع خاطئة.

■ إذا استمرت المشكلة قم بزيارة طبيب نفسي عائلي أو استشاري نفسي وتربوي -

■ أسمح للطفل بأن يعبر عن نفسه، ثم تكلم معه عن همومه ومخاوفه.

■ يمكن كذلك أن يبتعد الأب أو الأم بالتدرج عن الطفل في المدرسة كأن تسمح للأب أو الأم بالجلوس مع الطفل في الصف منذ البداية، ثم يجلسون في غرفة مجاورة، بعد ذلك يمكن أن يباشر الأم أو الأب بالابتعاد.



الفصل الثاني

التمرد والعناد

1 التمرد

1 ابني متفوق لكن متمرد !!

سؤال

السلام عليكم... ابني في الصف الرابع أساسي متفوق في صفه ولكن يشكو منه المعلمون في الصف بأنه متمرد ولا يسمح الكلام ويقود الصف إلى الفوضى فيكون خارج الصف في بعض الأحيان..

الجواب

(متى سنتخلص من قلة إيماننا بقدرات ابنائنا؟ متى سنفهم بأن مستقبل أطفالنا أكثر أهمية من الماضي؟ متى سنستطيع التفريق بين التربية الحقيقية وما شابه التربية؟ متى سنعمل على إزاحة العقبات بين المدرسة وبين المجتمع والحياة؟)
(كاسبي، ١٩٧٩ من: التربية غداً)

بداية اهتلك على تفوق الابن وهذه علامة مهمة جداً في الاستشارة... لا شك انه اخذ جزءاً من قوة شخصيته من الأب أو الأم أو منهما معا..

كون ابنك متفوقاً فهذا له أكثر من دلالة لفهم سلوك التمرد لديه..

ورغم هذا فوصفك لابنك بالتمرد يعد حكماً وليس وصفاً للسلوك.. وكل شخص له معايير خاصة بالتمرد وكنت أود لو ورد في رسالتك تعبير ووصف محدد عن سلوك ابنك... من مثل ابني لا يسمع نصائح المدرس وتوجيهاته، ابني يكثر الحركة بالفصل، ابني يعتدي على زملائه التلاميذ...

التمرد يعني العصيان والرفض السلبي المستمر وقد يصل لدرجة الخروج على السلطة والقيم والقوانين والعقائد والأعراف السليمة، أو هو الخروج على ما يتبعى الالتزام به بالمدرسة، يعني الخروج عن الضوابط المحددة والمتعارف عليها..

مفهوم التمرد

المتفوق المتمرد قد يكون ذكيا أو مبدعا!!



من خلال تجاربي في متابعة حالات توصف بالتمرد داخل الفصل الدراسي وتأكدي من كون الطفل متفوقا دراسيا وجدت أغلب هؤلاء الأطفال يمتازون بالذكاء الفائق أو على الأقل ذكاء عالٍ يفوق الـ ١٢٥ وهذا له دلالة معينة وهي أن الطفل يستوعب في وقت أقل مما يحتاجه باقي الأطفال ويصاب في الوقت المتبقي بالملل، ومهما حاول مقاومة الملل فإنه سيحوته إلى سلوك يزعج المحيط به بالفصل الدراسي.. وقد يكون الطفل فائق الإبداع ويميل للحركة والاكتشاف والتعبير عن الذات بشكل يزعج الآخرين فيصفونه بالتمرد..

وفي كلتا الحالتين المشكلة ليست في الطفل وإنما بالمدرس الذي لا يمكنه تخصيص وقت كاف له ولا يملك مهارة استيعابه واحتواء قدراته.. ولذلك لجأت بعض الدول المتقدمة إلى تخصيص فصول للمتفوقين...

ورغم هذا فقد يكون الطفل يلجأ لهذه السلوكيات المزعجة (التمرد) بسبب عدم إشباعه لحاجة الاعتبار.. فأي نقص في هذه الحاجة النفسية يدفع الطفل للعناد ثم العدوانية ثم التمرد...

8

هكذا يصبح الطفل قائداً

ثمانية أسباب لتمرّد الأطفال

- الحصول على القوة والتحكم، الاستقلالية..
- لإثبات أنه ليس في مقدورك التحكم فيهم، الاعتماد على النفس..
- لتلقي رد فعل..
- للانتقام..
- للحصول على رضا الأقران، أو احترامهم..
- للاستحواذ على الاهتمام، حتى ولو كان سلبياً..
- لحماية الذات (للتخلص من عبء اللوم أو الإلحاح أو إيقاظك عند المزيد من التوبيخ).
- لا اختبار مدى حبك لهم..



- إن جميع الأطفال يقومون باختيار حدودهم من حين لآخر. إلا أن الأطفال الذين ينشؤون في بيئة «الضوّر - الضوّر»، داخل المنزل نادراً ما يشعرون بالحاجة للتظاهر بأي سلوك يهدف خلق شعور بالقوة والأمان في حياتهم.
- يشتمل التمرد على رد العدوان بالعدوان، ورفض التعاون والإصرار على فعل شيء لا تريد منهم أن يفعلوه أو الموافقة على فعل شيء لا ينوون فعله، فقط حتى يتخلصون من الإلحاح.

1 الطفل العنيد

سؤال

هل تربيته لأبنائي تتأثر بعاداتي سواء الإيجابية منها أم السلبية مع إعلامي لهم بأن سلبياتي لم تلق أي توجيه لي في الصغر .. وأحاول إفهامهم ألا يتأثروا بسلبياتي أبداً؟

الجواب

■ العادات والسلوكيات اليومية لك داخل الأسرة هي أحد أهم وسائل برمجة السلوك لدى أبنائك فلذلك لا ينفعك أنك تنصحينهم بعدم التأثر بسلبياتك فهم أمام خيارين:

الأول: أن يسمعوا كلامك فلا يتأثروا بسلبياتك وفي المقابل لن يتأثروا بأي سلوك منك ولا بكلامك لأنك لم تنالي إعجابهم، ولن يقلدوك، وبهذا تكونين قد ضيعت فرصة تربيتهم وتنشئتهم وقدمت استقلالتك من التربية بشكل نهائي وهذه نتيجة سلبية ...

الثاني: أن يكون لهم الاختيار ليقلدوك فيما يريدون لكن بشرط أن تركزي باستمرار على عملية إقناعهم بما تريدن ولا تطلبي منهم أبداً طاعتك في أي سلوك إلا إذا أقتنعهم به، حينها سيتعلم منك الأبناء فن الاقتناع ويتعلمون المعايير التي على أساسها يلتزمون بالسلوك ...

حاولي اختي الكريمة تقليص السلبيات ما استطعت لا سيما أمام أبنائك ... والله يوفقك



2 ابنتي بين الدلال والعناد !!

سؤال

لدي ابنة عمرها الآن سنتان و٩ أشهر وهي - لله الحمد - ذكية جدا و مفعمة بالنشاط والحيوية، لديها قدرة حفظ كبيرة حسبما أرى و هي تحفظ حتى الآن ٢٠ سورة من جزء عم و لله الحمد، ولكن مشكلتها العناد الكبير الذي حاولت مرارا أن أتغلب عليه لكن عبثاً.

والمشكلة الأخرى تصادفني في بيت جدتها حيث الدلال؛ فتتحول لطفلة سيئة الخلق تصرخ و تضرب و تصيح و لا تسمع الكلام، أرشدني لكيفية التعامل معها هناك، و لك جزيل الشكر.

الجواب

■ سؤال: كيف نتصرف مع الطفل العنيد والطفل العصبي والطفل النكدي؟

● جواب: غالبا ما يكون العناد ذكيا ونشيطا وهذه علامة تكاد نعم المعاندين.

العناد صفة إيجابية لدى الطفل، وحاجة يمر بها الطفل بعد وصوله السنة الثانية وهو - العناد - اللغة التي يستعملها الطفل عادة للحصول على استقلاليتها والانتقال من مرحلة الاعتماد الكلي على الأم إلى الاعتماد على الذات .. وغالبا ما يجد عنادا ويصدم بعناد من أمه حرصا عليه ويوقف الطفل أمام خيارين:



١- الاستسلام وتقبل الوضع والاستمرارية في حياة الدلال والاعتماد على الغير. وهذا الاختيار يعني ضعفا في شخصيته يعني احتمال تعرضه لبعض الصفات السلبية من مثل الخجل - الجبن - الانطوائية - الهشاشة

٢- المقاومة والعناد والعداوتية وهي صفات في طبيعتها تحمل معاني قوة الشخصية و صفات القيادة والإبداع ...

أحيانا العناد تعبير عن قوة الشخصية التي يأخذها من الوالدة أو الوالد
ولهذا أهني كل أم وأب له ابن عتيق وبارك الله له فيه ...

بداية أن نفهم أن العناد إيجابي وليس سلبياً فنرتاح نفسياً، ويعدّها تغير أساليب تعاملنا مع الطفل من خلال رؤية إيجابية تعترف له بحقه في المعارضة. جميل أن يعارض الابن فلا يتقبل كل شيء من والديه إلا إذا أقنعناه به، وقد لا يفتح. إن الطفل الذي يعارضنا الآن سيعارض أي دعوى انحراف في المستقبل لأنه لا يتقبل ولا ينقاد بل يقود.

العلاج



3 عناد ابنتي

سؤال

أم محمد أرسلت تقول: لدي ابنة عمرها عشر سنوات وهي منذ صغرها عنيدة فهي تحب أن تفرض رأيها في كل شيء في الملابس والأماكن التي تذهب إليها، وإذا لم تنفذ رغبتها تغضب وأنا قلقة من أن يكبر عنادها معها وأتساءل كيف سأتعامل معها في سن المراهقة؟
أم محمد



الجواب

عنيدة... لكن قوية!!

بداية أهني أم محمد بابنتها العنيدة والتي يظهر من خلالها أن الابنة تتمتع بقوة الشخصية وتبأن أن يفرض عليها الآخرون رأيهم، فلا ينبغي أن يثير لدينا - آباء وإمهات - شعوراً بالامتعاض والقلق على مستقبل الأبناء.

وظائف العناد الإيجابية



للعناد وظائف إيجابية على شخصية الطفل ينبغي أن تمنحنا
سعادة بدلاً من القلق. ومن هذه الوظائف:

- ١- العناد هو اللغة، التي يعبر بها الطفل عن استقلاليتيه وهذه لغة تظهر على الطفل في سنته الثانية وتتمثل في المعارضة والإصرار على فعل الأشياء بدون مساعدة غيره، وهي وظيفة إيجابية يسعى من خلالها الطفل للاستقلال وعدم الاعتماد الكلي على الأم.
- ٢- العناد اختبار لقدرات الطفل، جس نبض لقدرات الطفل يمارسه اختباراً لإمكاناته الذاتية، وهو فرصة أمامه للاعتماد على نفسه.

لماذا استمر العناد مع ابنتك إلى هذا السن؟

استمرارية عناد ابنتك راجع إلى حد كبير لقلقك وتركيزك على سلوكها فكأنك تدفعينها للعناد بقوة تركيزك عليه وملاحظته.

10

عشر خطوات لمعالجة العناد

١- ضيري قانون تركيزك؟

1

بدل التركيز على عناد البنت انتبهي للسلوكيات الإيجابية التي تصدر عن ابنتك... وبالتالي اجعلي قانون التركيز لديك متجهاً للسلوك الإيجابي الذي ترضين عنه.

٢- لا تحكمي:

2

لا تطلقي أحكاماً على ابنتك مثل عنيدة، تفرض رأيها.. فأطلاق الأحكام على ابنتك يجعلك تبتعدين عن لغة التواصل معها وتبينين جداراً حاجزاً بينك وبينها.

عبري عن مشاعرك

3

من يتمتع بقوة الشخصية لا يقبل فرض رأي عليه غير أنه يلين ويهدأ لو استعملت معه لغة المشاعر من خلال تعبيرك عن محبتك لها وشعورك الإيجابي تجاهها ورضاك عن سلوكها واختياراتها.. لذلك عبري عن المحبة المتبادلة بينكما.

اهدئي واطمئني

4

القلق الزائد على مستقبل الفتاة في سن المراهقة لا يساعدك على حسن التعامل معها؛ ولذلك تعلمي فن الهدوء ولا تنقلي قلقك لابنتك لأنه يظهر على سلوكك ولا تحملي همّاً للمستقبل فإن الإنسان قد يتغير في لحظة واحدة.. إذ النمو يعد نضجاً عقلياً وسلوكياً وليس طولاً فقط.

غيري حكمك

5

حكمك سلبي تجاه سلوك ابنتك.. ما رأيك أن سلوك ابنتك يعد سلوكاً يطمئن القلب ويبهج النفس ويريح الذات إذ إن بنتاً بهذه الصفات لا يخشى على سلوكها مستقبلاً فهي.. لن تقبل سيجارة تهدى لها في المستقبل.. ولن تقبل برأي يفرض عليها من زميلة لها.

العناد لا يكبر من نفسه ولكنه يتغذى من الخارج

6

كلما عاندت الأم وقاومت عناد ابنتها كلما زادت البت عناداً.. ولذلك احرصي على عدم المواجهة وتعلمي فن الانسحاب الإيجابي من معارك بسيطة كلامية قد تنشأ حول قضايا تافهة أحياناً.

ابتمسي

7

العناد قد تحفّته ابتسامة جميلة منك وتحوله لمشاعر إيجابية.. كما أن الابتسامة تعلمك الهدوء والتحكم في سلوكك الأمومي.

حازري بهدف

8

السلوك الذي تبغيته مع ابتكك قدميه لها في جلسات حوارية هادئة، واجتنبني قدر المستطاع أن توجهي ابتكك أثناء الخلاف... وانسحبي وأجلي حديثك لحين هدوء العاصفة.. وقدميه بهدوء وبلا صراخ، فالتقص جيلت على تقبل الكلام الحسن واللطيف ورفض الشدة والخشونة.

ارفعني المعنويات

9

رفع المعنويات أحد الوسائل المفيدة في تهدئة العناد والحد منها وهو يتم من خلال العديد من الأساليب التربوية منها المدح ومكافأة السلوك الإيجابي.

حوالي العناد

10

تعلمي فن تحويل هذا العناد لصفة ذاتية إيجابية تقوي قدرات ابتكك وترعى طموحاتها وتبني حوافزها الداخلية الإيجابية.





الفصل الثالث

السرقه

١ ٨ دوافع للسرقه لدى الطفل

كيف يتصرف الزوجان إذا سرق إيتهما؟

- الأطفال لا يسرقون وإنما يستجيبون لحاجات نفسية؟
- سرقه الطفل رساله مهمه للأبوين !!
- السرقه قد تكون طريقاً لتنمية حاجات معينه لدى الطفل (كالشعور بالملكه الفرديه) إذا لم يشبعها الأيوان..



1 هل يسرق الطفل؟

سؤال

كيف أتصرف عند ضبط ابني يسرق؟ كيف أعالج سرقه ابني؟ كلها أسئلة تطرحها الأسرة وتتفاوت الرؤى حول الموضوع من شخص لآخر.

الجواب

إن أهم خطوة لمعالجة ظاهرة السرقه لدى الأبناء - لا سيما الأطفال - تتمثل في محاوله فهم أسباب، ودوافع السلوك لدى الطفل.

من العبث ومن الخطأ معالجه أعراض المشكله واللجوء إلى العقاب وغيره، إذ إن أسلوب التعامل مع ظاهري المشكله لا يزيده إلا تثبيتاً واستحالة في شخصيه الطفل.

٨ دوافع للسرقة لدى الطفل

1 عدم وضوح مفهوم الملكية الفردية لدى الطفل

حينما يجد الطفل نفسه في محيط كل ما فيه ملك للكبار، أو ملك مشترك مع غيره... يجد نفسه يسير في اتجاه معاكس وذلك لشعوره بالحاجة إلى التملك، وهو شعور تفرضه طبيعة النمو النفسي لدى الطفل منذ الفترة الأخيرة من السنة الأولى.

2 الحرمان

كلما شعر الطفل بحرمانه من متطلبات حياته الشخصية، كلما وجد دافعاً قوياً للجوء إلى السرقة، ولا سيما إذا كان الحرمان سلوكاً أبوياً مفروضاً دون عملية إقناع... فلو حرمانا الطفل من تناول أنواع من الحلوى والشوكولاته دون أن نقنعه مثلاً أن الإكثار منها يسبب تسوس الأسنان وغيرها.. فإنه قد يفهم أن الحرمان مجرد حب انتقام أو بغض أو تفريق بينه وبين إخوته.

3 إشباع هواية وحاجة ذاتية

أحياناً تكون لدى الطفل هوايات وميول ذاتية، وقدرات معينة ككثرة الحركة.. ولا يجد وسيلة لإشباعها فيما هو متاح له فيلجأ بدافع وقوة الغرائز إلى سرقة أشياء تنتج له تلبية هذه الحاجيات كلعبة أو كرة أو دراجة أو غيرها.

4 إقارة انتباه الأبوين واهتمامهما

حينما يشعر الطفل بأنه غير محبوب أو أنه لا يحظى باهتمام كافٍ من الأبوين فقد يلجأ إلى السرقة كرسالة للإنارة لاهتمامهما.



دوافع انتقامية

5

حينما يمارس نوع من الاضطهاد والتعدي والظلم على الطفل؛ فإنه قد لا يملك القدرة على الدفاع عن نفسه فيلجأ للسرقة كأسلوب انتقامي... وكرد فعل على ما يتعرض له من اضطهاد.

تحقيق الذات

6

وهي حاجة نفسية لدى الإنسان تنمو مع نمو حاجاته... وقد تقوى لدى الطفل في أجواء المنافسة والتحدى وكثرة الاختلاط بالأطفال... وقد يلجأ الطفل للسرقة (سرقة أشياء كالمال والساعة الثمينة وغيرها) كوسيلة للتميز وإثبات الذات وسعد أقرانه.

الدال الزائد

7

كثرة الإستجابة لطلبات الطفل وإعطائه ما يريد وما لا يريد يشعر الطفل أن كل شيء له وأنه لا حدود لطلباته وحاجاته... فيلجأ إلى السرقة كحق من حقوقه في امتلاك كل ما يريد.

الخوف من العقاب

8

يلجأ الطفل للسرقة هروباً من العقاب، وخوفاً من مضارحة الأبوين لا سيما إذا كان يعامل بقسوة... فيسرق أدوات غيره من الأطفال في المدرسة إذا ضيع أغراضه خوفاً من معاقبته على إضاعته.

2 ماذا تفعل؟



لكل سلوك دافع وتلك حقيقة أساسية في التعامل مع سلوكيات أبنائنا، يترتب عليها موقفان إيجابيان من طرف الوالدين:

- 1- تجاوز التفكير السطحي، والأحكام الجاهزة، والتفسير السريع لكل سلوك غير لائق يصدر عن الطفل.
- 2- محاولة فهم دوافع السلوك، والتعمق في دراسة نفسية الطفل، وبذل الجهد لفهمها، وفهم الأسباب النفسية وقيمتها.

ما لا ينبغي فعله لو لاحظت سرقة الطفل؟

- 1- العقاب والتدخل العنيف والسخرية من الطفل.
- 2- نعت الطفل بالصوص أو السارق لأن وصفه وإطلاق هذه الألقاب عليه تثبت الصفة لديه.
- 3- التدخل السريع أثناء القيام بالسرقة وصدمة الطفل التي قد تكون بمضاعفاتها أكبر عند وقوعها أو مستقبلاً واجتناب أسلوب المفاجأة والترصد لتصيد أخطاء الطفل.
- 4- فضح الطفل بنعته بالنص أمام غيره من إخوانه أو أصدقائه مما قد يسبب له انطواء على الذات، وهرباً من الناس، والميل لتعزلة وقد يعزز لديه سلوك الإجرام والانتقام وردود الأفعال.

- ١- خذ وقتاً تفهم أصل المشكلة ودوافع السرقة.
- ٢- تحرّك كل ما يحيط بالسلوك من ظروف وعلاقات وأقران وأجواء التحدي والمناقشة.
- ٣- ألزم الهدوء وكن ليناً حتى تحسن التصرف، ولا تتخذ موقفاً عن غضب فتتدم عليه.
- ٤- تذكر أنك مربٍ - طبيب هدفك أن تصلح السلوك وتعدّله.
- ٥- لا تتصرف بعقلية القاضي الذي يثبت التهمة ويصدر الحكم.
- ٦- لا تمارس عمل السجّان الذي يلحق العقاب ويقتص من الجاني.
- ٧- حاور الطفل بليونة وأنت هادئ وحاول أن تفهم منه ما يضايقه وهل هو محتاج لشيء ولا يشقى على البوح به.
- ٨- دعه يتكلم واعتن بكلامه بحسن الإصغاء منك والثناء على ما حسن من كلامه.
- ٩- حدّثه عن الأمانة وعن فضائل الأمانة وثواب الأمناء يوم القيامة، واستشهد بقصص وأخبار من سلفنا الصالح.
- ١٠- علّمه معاني الملكية الفردية وحدودها والملكية العامة والملكية الخاصة.. ودرّبه على احترام ملكية الآخرين باحترام ملكيته الخاصة أولاً.
- ١١- شجعه على مصارحتك وإمدحه عليها.
- ١٢- عبّر له عن حبك وعاطفتك تجاهه فلا يكفي أن نحب أبناءنا بل لا بد من التعبير لهم - عملياً - عن حبنا لهم، لأن شعور الطفل بالدفع العاطفي يشكل حصانة لديه من اللجوء إلى السرقة.

١٣- حقق الأمن والأمان والطمأنينة لابنك. فذلك يطمئنه ويبعده عن السلوكيات غير اللائقة التي يُدفع إليها أحياناً بسبب الخوف وعدم الشعور بالأمن.

١٤- كن كريماً مع ابنائك، فالتكريم يغني عن التفكير أصلاً في السرقة في أحيان كثيرة... لكن في حدود المعقول والمقبول حتى لا تنقلب إلى نتائج سلبية أخرى. فكن معتدلاً بلا تقتير ولا إسراف.

١٥- اقنع الطفل دوماً برغباتك وطلباتك ولا تفرض عليه فرضاً دون نقاش ولا إقناع.

١٦- علمه فن الاستئذان حتى لا يأخذ ملكية غيره دون وعي منه. فعلمه قبل أن نحاسبه.

١٧- علمه ثقافة الحقوق والواجبات، وامنحه حقوقه المادية والنفسية ومن حقوقه النفسية مخاطبته بأدب ومناداته بأحب الأسماء.

١٨- احرص على التربية العقيدية والخلقية والإيمانية فبها عاصم له من السلوكيات الشاذة والمنحرفة.

١٩ لا تميز طفلاً عن طفل بمعاملة أو عطف أو خنان أو منحة.

٢٠- احرص على الصحية الصالحة لابنك فقلبك حاجة نفسية تحتاج لإشباع، وحاجة الانتماء إن لم تشبعها أنت أشبعها بنفسه وقد يضل لوجوده.





الفصل الرابع

سلوكيات أخرى

1 اضطراب النطق

1 ابنتي تنطق مثل الصغار!!

سؤال

لدي بنت تعاني من مشكلات في النطق وتتكلم مثل الأطفال .. وأحتاج باستمرار إلى تنبيهها لتعدل كلامها وفعلاً تنطق نطقاً سليماً بعد التنبيه.. وأخاف أن يستمر هذا العيب معها وأن يؤثر على مستقبلها ودراساتها.

أم عبد الله

الجواب

بداية ابنتك، ولله الحمد، لا تعاني من مشكلات النطق وليس لديها عيب خلقي.. وهذه خطوة مطمئنة مادامت ابنتك تنطق الحروف بشكل سليم بعد تنبيهها..

هناك احتمال كبير أن أساليب تربيته لا ابنتك تساهم بشكل كبير في اضطراب النطق لدى ابنتك.. ولذلك قد تكون الأسباب التالية وراء هذه الاضطرابات..

خمسة أسباب وراء اضطراب النطق

- 1 قلة المحادثة معها منذ طفولتها قد يسبب مثل هذا الاضطراب.. مما يحرمها من اكتساب رصيد لغوي ويثبت لديها قوة النطق وتعلم الحروف السليمة بكل طلاقة..
- 2 عدم إفصاح المجال للبيت والإنصات لها باهتمام مما يساعد على التحكم في لسانها وشفيتها ويمرن حبالها الصوتية..
- 3 قلة الاهتمام بها مما يجعلها تشعر بحاجتها للاهتمام وتسيط الضوء، وقد يكون النطق غير السليم إحدى وسائلها لجذب هذا الاهتمام..
- 4 معاناتها من عيب الإبدال: وهو إصدار صوت غير مناسب للحرف المقصود ، كما ورد في رسالتك وغيوب الإبدال أكثر شيوعاً في كلام الأطفال.
- 5 اضطراب في مهارات الابتلاع بسبب عدم تطابق في الأسنان.

خمس خطوات علاجية

- 1 الحوار المستمر
أكثرني من الحوار مع ابنتك دون أن تركزني على عملية التصحيح في النطق حتى لا يرتبط الحوار بالسخرية وسحب الثقة بالنفس من ابنتك..
- 2 الاهتمام الدائم
اعطي ابنتك اهتماما باستمرار من خلال التعبير عن مشاعرك والسؤال عنها والاطمئنان المستمر والإنصات لها بفعالية.. فقد تكون خالفة من ترك عيوب النطق لتلا تفقد اهتمامك بها..



مراقبة أسنان البنت

3

اعرضي ابتكك على طبيب
أسنان فقد تكون الأسنان
أحد أسباب هذه الصعوبة
لدي ابتكك فهي لا
تستطيع النطق السليم
إلا من خلال التركيز
وبذل الجهد..

التدريب على التنفس السليم

4

التنفس أي العملية التي
تؤدي إلى توفير التيار
الهوائي اللازم للنطق
مهم جدا أن يكون بشكل
سليم.. ويمكنك التمرن
على فنون التنفس
التفريفي وتنفس الطاقة
القصوى، وهي مهارات
يمكنك تعلمها بسهولة
وتدريب ابتكك عليها..

فن التجويد

5

يمكنك إلحاق ابتكك بدورات وحلقات تحفيظ القرآن المتوافرة ولا
سيما فن التجويد، فهو يساعدها إن شاء الله على تعلم فنون مخارج
الحروف وإخراج الأصوات بواسطة الحنجرة والحبال الصوتية..





يلتصق بالتلفاز

2

1 ابني يلتصق صباحا بالتلفاز

سؤال

كل صباح أجد ولدي ملتصقا وراء التلفاز يتابع برامج الرسوم المتحركة ويتأخر في تناول فطوره وارتداء ملابسه وبالتالي للذهاب للمدرسة.. ويصر على هذه الحال لفترة قبل أن يقرر الخروج للمدرسة... هل من نصيحة للتغلب على هذه المشكلة المتكررة كل صباح؟

فاطمة فيصل الطلوع الكويت

الجواب

غالباً ما يبدأ اليوم داخل الأسرة بصراع بين الآباء والأمهات من جهة والأبناء من جهة ثانية حول سلوكيات تؤثر في البرنامج اليومي للأسرة وتعطل السير الطبيعي لها..

تمرد الأبناء على ما يريد الآباء يومياً لا سيما في الالتزام بأوقات الخروج للمدرسة والاستعداد الكامل لها هي السمة الغالبة التي يبدأ بها هذا الصراع أول ما يستيقظ الطفل ويترك فراشه تبدأ سلسلة من المشكلات من رفض ارتداء الملابس وغسل الوجه والنظافة وتستمر ليجد الأب والأم ابنتهما يتناول طعام فطوره ببطء شديد وهو يتابع برنامجها المفضل.. وتركيزه على الشاشة لا على الطعام.. لا يلتفتي بالأمر بصراخ الأم ولا تهديدات الأب..



كما يبحث في الرد على سؤالات السابق وغيره عن مشكلات الصباح اليومية في حياة الأبناء من رفض الاستيقاظ ورفض ارتداء الملابس والغسل وغيره فقد تكون هذه السلوكيات رسائل عن شئور لديهم بعدم تقبل الانفصال عن الأسرة وترك البيت الأسرية. فالتفكير قد يكون ملتصقا بالأم ولا يريد الانفصال عنها. وفي هذا السياق يندرج سلوك انك الحالي - الالتصاق أمام التلفاز لمدة معينة كل صباح.



التفكير - وللأسف - أصبح بالنسبة إلى الملايين من الأطفال نوعاً من المزية التي تهتم بهم وتسلهم وشلاً جزءاً مهماً من وقتهم - ولذلك أصبح بالنسبة إلى الكثير من الأطفال معينا لهم على تقبل الانفصال عن البيت فالحلقات التي يعرضها صباحاً وإن لم تتجاوز الدقائق الثلاثة فهي تشكل بالنسبة لأبنك معينا له ومسلية على خطوة مرفوضة وغير مقبولة لديه وهي الذهاب للمدرسة.

خطوات علاجية

10

هين البيئة المصاحبة



لا يمكن إغفال دور الوالدين المشجع لمثل هذه السلوكيات، فحينما تضع الأسرة التلفاز في صالة الأكل فهي بشكل أو بآخر تشكل عادات لأبنائها وهي تناول الوجبات مع متابعة التلفاز وبالتالي تكون البيئة الأسرية المدعم الأول لمثل هذه السلوكيات. فلهذا نطالبه بالتخلي عن عاداته في الفترة الصباحية؟

القوانين المنظمة

مهم جدا تحديد بعض القواعد والقوانين ومنتفق عليها داخل الأسرة ومنها تخصيص الأوقات لمتابعة التلفاز والحرص على تنفيذ البرنامج واحترام الوقت.. ومهم جدا ألا يظهر هذا القانون المتفق عليه بصورة عقاب للأطفال بل للحفاظ على السير العام للأسرة وتقديم الأولويات (ومنها الاستعداد للمدرسة والوصول المبكر لها ..) مقدمين بدائل للأطفال في أوقات أخرى لا تؤثر على الالتزامات المهمة والأساسية.

الالتزام الأبوي أولا

ينبغي على الوالدين أن يكونا أول الجالسين على طاولة الفطور ليعلموا أبناءهم حسن الانضباط ولا يترك الطفل وحيدا يتناول طعامه تتابعه نظرات الأم أو مراقبتها وصياحها..

المثل الأعلى

إذا كان الوالد أو الأم ممن يتأخرون في متابعة التلفاز أو ممن اعتادوا متابعة برامج قبل الخروج للعمل فلا نستغرب رؤية أبنائهم يصرون أخذ حظهم ولو لدقائق معدودة من هذا السلوك اليومي.. وتبقى القوانين المتفق عليها مع الحرص التام على تنفيذها من الكبار قبل الصغار الصمام والحل الذي سيتقبله الأبناء برضى وسعة صدر... وسيكتفون بسهولة مع النظام الجديد داخل الأسرة.

انتهى للرسائل المشفرة

لا ننسى ان تمرّد الأبناء ولجوءهم لمثل هذه السلوكيات قد تكون رسالة مشفرة معبرة عن حاجة نفسية غير مشبعة لدى ابنك من مثل المحبة أو الأمن والعلمانية.... أو وسيلة لجذب الانتباه حوله أو التعبير عن مخاوفه.

سوء تواصل

انتبهى ألا يكون هذا السلوك معبرا عن سوء في التواصل بين الابن ومحيطه الأسري وبالتالي ليس إلا ظاهرة وعرضا لشيء أعمق وهو التعامل مع الأبناء والعلاقة بين الابن ووالديه والتي هي المحور الأساس داخل الأسرة فلو صلحت لصلح العديد مما يزعمنا في أبنائنا...ولو ساءت لساءت أيضا سلوكيات أبنائنا.

الرد على سلوكياتنا

ينبغي الأخذ بعين الاعتبار أيضا ألا يكون هذا السلوك المزعج عبارة عن ردة فعل لسلوكيات لدينا غير تربوية من مثل التهديد والصراخ واللوم والمقارنة والإحباط والسخرية والاستهزاء.

ليس ضدنا

مهم جدا أن نفوت على الطفل إشعاره أن مثل هذه السلوكيات هي هجوم علينا أو موجّهة ضد الوالدين فلا ينبغي إظهار غضبنا وتوترنا تجاه مثل هذه السلوكيات ولا الرد عليها بسلوكيات غير تربوية (التهديد وغيره...) ولا يتبغي الدخول معه في تحديات وصراعات ونحن نعالج السلوك..

الإنصات الفعال

اسمعي ابنك وهو يتكلم وأنصتي له باهتمام واقتحي له فرصة التعبير عن مشاعره وعن الأسباب وراء هذا السلوك اليومي.. ابحثي معه عن الحل وإيجاد بدائل..

شحنة مشاعر

عبري لابنك عن مشاعر الحب وامدحي بعضا من سلوكياته الإيجابية واذكري له صفات إيجابية يتمتع بها فهذا كفيلا بإعطائه قوة عاطفية وجدانية تزرع لديه رغبة في إرضائك والالتزام بما تعلمه عليه.

وفتحك الله وأصلح أبنائنا جميعا

3 ابنتي تزعجني بحريتي

سؤال

بات من المتعارف عليه أن من وسائل التربية الحديثة أن يتعامل الآباء مع أبنائهم على أسس من الحرية والثقة والصدقة، ولكن للأسف فإن مشكلتي جاءت نتيجة لهذه الحرية والثقة التي منحتها لابنتي التي تبلغ من السن ١٠ سنوات: فبعد أن اعتدت التعامل معها بصراحة في كل المواقف بدأت ابنتي تزج بنفسها في أحاديثي الخاصة والعامة وتناقش صديقاتي بكل ثقة لدرجة أصبحت أشعر بالحرج، لا سيما وأن مشاكل الكبار تختلف عن مشاكل الصغار، وقد حاولت إبعادها عن مجالس الكبار تارة بالنصح وتارة بالتوبيخ إلا أنها لم تفلح.

أم عبد الرحمن

الإجاب

1 أولاً: تنمية السلوك الاجتماعي السوي

بداية نشمن جزءاً مهماً من سلوكك تجاه ابنتك، فقد قمت بتنمية سلوكها الاجتماعي وهذه نقطة إيجابية، لكنها تحتاج منك إلى عملية تطبيع ابنتك اجتماعياً على السلوك السوي بمعنى تحتاج إلى تدريب وتعليم وتلقين للسلوكيات التالية:

١ - الصدق في الحديث.

٢ - أدب الاستماع.

٣ - أدب الحديث.

٤ - متى تتدخل؟

٥ - متى عليها أن تنسحب من الجلسات؟

٦ - معنى الأحاديث الخاصة.

٧ - مسؤولية الكلام.



لقد زرعت لدى ابنك معاني الثقة بالنفس من خلال إتاحة الفرصة لها للتعبير بكل حرية عما يدور بنفسها.. وهذه نقطة ايجابية أخرى تحسب لك... ولكن حذار أن تهدمين هذه الثقة بالتوبيخ واللوم وإحراج ابنك.. علميها أولاً أساسيات السلوك الاجتماعي السوي. وكرري عملية التعليم حتى تترسخ لديها، واتحي لها الفرصة أكثر للتعبير عن ذاتها حتى لا تضطر أن تفرز هذه الحاجة التفسية في مجالس الكبار.

8

خطوات للتعامل أفضل

- ١- إن أخطأت ابنك في تدخلها اتركي لها الحرية في تصحيح خطئها بنفسها وإن لم تفعل فعليك بتصحيح ذلك من خلال الحوار والمناقشة والإقناع.
- ٢- التقدير والاحترام لا يبتك يقوي عندها معنى الثقة بالنفس وكلما ارتفعت هذه الثقة كلما تحسن سلوكها الاجتماعي واتسم بالمسؤولية .
- ٣- مدح السلوك السوي عند ابنك يساعدها على الالتزام به .
- ٤- تذكري أن ابنك ما زالت طفلة بالتالي فهي تتصرف كطفلة فلا تحاسبيتها مثلما يحاسب الكبار . تقبلي منها التدخلات غير الناضجة وهكذا ينبغي أن تنتظر لها صديقائك .
- ٥- الصداقة مع الأبناء حق طبيعي فاحرصي على تنمية معاني الصداقة فالرسول صلى الله عليه وسلم يوصي الآباء بمصاحبة أبنائهم .
- ٦- إن قبول صبة ابنك لا ينبغي أن يكون عبئاً فمزاياء عليك كثيرة وينبغي التعبير عن سعادتك بهذه الصحبة والصداقة.
- ٧- استمتعي بحديث ابنك مهما كان وقوميتها وأنت تبسمين وتستمتعين.
- ٨- إن الطفل فيلسوف بطبيعة تكوينه فهو ينطق بما يقول بصورة متناهية النقاء والوضوح. وإنه من المؤسف حقاً أن بعض الآباء لا ينتبهون إلى الجواهر التي ينطقها الأبناء بتلقائية وعفوية.

4 التصاق الأبناء... ابنتي لا تفارقني!!

سؤال

لدي مشكلة تؤرقني مع ابنتي الكبرى البالغة من العمر 8 سنوات وتتلخص في التصاق ابنتي المستمر بي بشكل مبالغ فيه، فهي مازالت تصر على النوم بجاني وإذا حاولت إغافتها لعرفت أنها صرخت واتهمتني بأنني لا أحبها.. أسأل عن حل لهذه المشكلة والتي اعتبر نفسي قد ساهمت إلى حد كبير في خلقها بسبب الاهتمام الزائد بها منذ ولادتها؟

الأم فاطمة

الجواب

ابنتك تعاني من انعدام الاستقلالية والاعتماد على النفس، وأصل المشكلة يبدأ في نهاية السنة الثانية من عمر الطفل حين تتقاذفه نزعته الاستقلالية مقابل الاعتمادية على الأم، وهي ما يسمى بمرحلة العناد، فإذا فشل الطفل في الحصول على استقلاليته بسبب إصرار الأم - على الخصوص - والرفراط في التدليل والحماية الزائدة استسلم للأمر الواقع وانتهى به الحال إلى اندماج شخصيته في شخصية

أمه والاعتمادية المطلقة.. ما يدفعه إلى أن ينمو بشخصية اكوابية وانسحابية..

والالتصاق الدائم بالأم هو نتيجة عدم الشعور بالاستقلالية لدى ابنتك وخوفها من مواجهة الحياة بدونك.. وجنيتها إلى حماية الأمومة..



- ١ - الاقتناع بأصل المشكل وسببه الراجع لمرحلة الطفولة المبكرة: حماية زائدة وادليل مضطرب.
- ٢ - الحوار المستمر لإقناع الأبنية بضرورة الاعتماد على نفسها، فقد كبرت وأن الألوان لتكون مثل أقرانها.. بأسلوب هادئ ولغة بسيطة.
- ٣ - الحديث - دون مقارنات سلبية - عن الأطفال ممن هم في سنها وقدرتهم على الانفصال والاستغناء عن الكبار في أمور كثيرة: النوم والأكل واللعب مع الأطفال.
- ٤ - الحزم بلهجة حاسمة تتم عن تصميم وعزيمة لديك في عدم قبولك للالتصاق المستمر غير المبرر.
- ٥ - تدريب البنات علي سماع وقبول كلمة «لا» بكل إصرار.
- ٦ - تشجيعها على إحياء إرادتها الذاتية واعتمادها على النفس.. ومدح سلوكياتها في هذا الاتجاه، لاسيما أمام الآخرين.
- ٧ - ربطها باللعب الجماعي مع الأطفال ويستحسن في أندية منظمة.
- ٨ - التدرج في اعتمادها على النفس من الأسهل.
- ٩ - إيداء الحب والتعبير لها عنه باستمرار من خلال الكلمات واللمسات والهدايا حتى لا تعتقد أنك لا تحببها وأنت تعالجين عملية الانفصال عنك.
- ١٠ - إشعار الطفلة بالأمن: إذ الشعور بالقلق قد يساورها وأنت تتركينها للنوم وحدها.. فحلمائتها بأنك ستبقى قريبة منها يعيد لها الثقة بالنفس وإشعور بالأمن.. فاعمل على إزالة مسببات الخوف والإقناع الهادئ دون زجر أو تأنيب يساعد على عملية الاعتماد على الذات.



كيف تنزع الثقة في نفس طفلك؟

1 - امدح طفلك أمام الغير.

2 - عامله كطفل واجعله يعيش عمره.

3 - ساعده في اتخاذ القرارات بنفسه.

4 - ساعده في ربط علاقات اجتماعية.

5 - علمه كيف يعمل ضمن فريق.

6 - علمه كيف يواجه الفشل عند حدوثه.

7 - أخبره أنك تحبه وضمه إلى صدرك.

8 - لا تهدده.

9 - أعطه فرصا للاستكشاف.

10 - علمه كيف يكون مسؤولاً تجاه تصرفاته.



الباب
الثالث

الخوف لدى الأطفال

3



الخوف معاناة تبدأ أحياناً مع الطفل...

وتستمر مع الإنسان طيلة حياته...

للخوف أصدقاء يستدعيهم ليسكنوا بيت الخائف...

وله عائلة تكبر كلما أهملناه وتركناه يتناسل.





الفصل الأول

ابني يخاف

1 الخوف والجبن

سؤال

ابني البكر عمره ٦ سنوات ونصف.. هو ذكي وطيب و(شاطر) لكن مشكلته أنه جبان وخوَّاف بدرجة كبيرة... كيف أستطيع أن أقوي شخصيته؟

الجواب

الجبن ناتج غالبا من أساليب الشدة المتبعة مع الأطفال خلال السنوات الثلاث الأولى وهو تقبل الأسلوب التربوي الذي لا يمنحه قوة في اتخاذ القرارات والاعتماد على الذات ودخل في مرحلة انطواء وتقبل للوضع ثم الجبن

وقد يكون الجبن ناتجا عن أساليب التخويف المتبعة من الوالدين حرصا على الطفل أو سلامته.

ولهذا ننصحك أخي الكريمة باتباع الآتي:

- تخصيص وقت يومي للطفل لإفراح المجال له للحديث معك..
- امدحي الطفل، وامدحي سلوكياته الإيجابية باستمرار.
- عبري لابنك عن محبتك له..
- كلفيه بمسؤوليات متنوعة باستمرار، وساعديه ثم امدحيه واشكريه على إنجازاته.
- احثيه بمجموعات أطفال في إطار منظم من مثل حلقات تحفيظ القرآن أو أندية رياضية أو أنشطة فنية علمية مع أطفال لا يتجاوزونه سنا أو أقل منه بسنة وستين ..

الجبن لا يستمر دوما في حياة الطفل لو وجد أما إيجابية.

2 ابني يبكي من الخوف عند مشاهدة أي غريب

سؤال

ابن يبلغ من العمر 4 سنوات، يعاني من مشكلة الخوف من كل شيء، وكثرة البكاء عند مشاهدة أي غريب أو حيوان.. ويخاف من البقاء في الغرفة وحده ودخول الحمام وحده.. حاولت إخراجه من حالة الخوف الدائمة التي يعيشها ولم تنفع معه كل المحاولات؛ وأحياناً أصبح في وجهه وأتركه يبكي لعله يتشجع.. أنا قلقة ولا أدري ماذا أفعل؛ أفيدوني جزاكم الله خيراً..

منال العنجري

الجواب

بداية نؤكد أن الخوف أمر طبيعي وإنساني.. وليس هناك على الإطلاق إنسان لا يخاف.. بل هو حاجة نفسية لإحداث التوازن النفسي في شخصية الإنسان.. وهناك فرق بين الجبن والخوف.. إذ الجبن ولو ارتبط بالخوف فهو مشكلة مرضية تحتاج إلى علاج..

وعادة ما يبالغ الآباء والأمهات في تفسير مخاوف أبنائهم حرصاً على تعليمهم الجراءة والشجاعة.. والخوف الخارج عن المألوف والدائم هو الذي يعتبر شاذاً وحالة تحتاج للعلاج..

أطفال الأربع سنوات عادة ما يخافون من الظلام والكائنات التي يعرفونها، سواء من خلال كلام الأم والأب، أو التلفزيون كالعقارب والرسوم المتحركة (والشخصيات الخيالية) كما أنهم يخافون من عدم تقبل الآخرين لهم..



يتكون الخوف في نفس الطفل في غالب الأحيان من خلال المواقف والمعاملة التي يجدها في محيطهم.. وإذا استمرت وتكررت تصبح حالة مرضية.. والخوف المرضي مكتسب بشكل كبير من المحيط الأسري.. ونذكر أسبابه:

- ١ - تخويف الطفل من الأشياء البصرية كالحيوانات.. أو الحسية كالظلام.. وتكرار عملية التخويف تولد حالة مرضية للخوف لدى الطفل.
- ٢ - التسلية بتخويف الطفل والضحك على تفاعلاته وانفعالاته من جراء الخوف، فليس هناك أسوأ من حالة الطفل يصرخ ويكبر يضحك.
- ٣ - فرض أعمال معينة على الطفل بالعنف والعقاب والتهديد.. فيصبح التهديد مصدراً للخوف والقلق..
- ٤ - منع الطفل من الحركة وحرية التصرف بالتهديد، كمنعه من الكلام والجري داخل البيت ليتمكن الأب من متابعة التلفاز، أو الأم من الحديث في الهاتف.. فخضوع الطفل للتهديد المستمر يجعله ينشأ جباناً خاضعاً لكل تهديد مهما كان..
- ٥ - تخويف الطفل من الأشياء الإيجابية كالطبيب والدواء والحقنة، يجعل الطفل جباناً أمام كل الحالات حتى ولو كان إنسان يريد إهداءه شيئاً يخاف منه..
- ٦ - استعمال أسلوب العنف والترهيب بدل الترغيب والتحييب.. مثل ترهيب الطفل ليذاكر بدل تحبيبه في المذاكرة.
- ٧ - خوف الكبار، لاسيما الأب والأم.. فكلما رأى الطفل والديه في حالة خوف كلما تشرب الخوف في نفسه.
- ٨ - الشجار والخلافات الزوجية ورفع الأصوات تولد لدى الطفل نوعاً من عدم الاستقرار والخوف..
- ٩ - الغضب والانفعال الزائد لدى الأم والأب..
- ١٠ - كثرة الحديث حول المخاوف والأمور الغريبة بشكل سلبي.. كالحديث عن الجن وظلمهم للناس..

الخوف حالة شعورية وجدائية يصاحبها انفعال نفسي ويدني تثاب الطفل عندما يشعر بالخطر ويكون مصدر هذا الخطر داخلياً من نفس الطفل أو خارجياً من البيئة.

الخوف... لماذا يخاف ابني؟

■ الخوف انفعال قوي ينتج عن الإحساس بوجود خطر أو توقع حدوثه.. وكل أنواع المخاوف مكتسبة ومتعلمة إلا بعض المخاوف الغريزية من مثل الخوف من الصوت المرتفع وفقدان التوازن والحركة لاسيما في الأماكن العليا.. عندما يستمر الخوف غير المنطقي يصبح خوفاً مرضياً (Phobia)، وهذا يتضمن المخاوف الشائعة لدى الأطفال؛ الخوف من الظلام والهجر والجراح والأصوات المرتفعة والمرض والوحوش والحيوانات والغرباء والمواقف غير المألوفة.

وتندرج هذه المخاوف في مجموعات ثلاث

- ١ - التعرض للأذى الجسمي والجسروح والعمليات الجراحية والحروب.
- ٢ - الحوادث الطبيعية من مثل العواصف وحوادث الشعب والظلام والموت.
- ٣ - التوتر والعضوبات النفسية؛ نتائج الامتحانات، الأخطاء أثناء أداء بعض الأنشطة الاجتماعية (تحدث في الحديث أمام الناس...).



خطوات لعلاج مشكلة الخوف عند الأطفال

الياب
الثالث

• ونقترح لعلاج الخوف عند الأطفال ما يلي:

- ١- الامتناع عن السخرية مما يخاف منه الطفل.
- ٢- أن نناقش الطفل في الموضوع الذي يخاف منه ولا نطلب منه نسيانه لأنه سيبقى يخيفه ويسبب له القلق.
- ٣- تشجيعه على التحدث عما يخيفه.
- ٤- تعريض الطفل للموقف بالتدريج مع وجود الأم.
- ٥- الابتعاد عن تخويف الطفل واستشارته عندما لا يقوم بعمل ما أو عندما نريد منه أن يكف عن عمل سيئ.
- ٦- إشعار الطفل بالأمن النفسي داخل المنزل وإبعاده عن المشاحنات الأسرية.
- ٧- استخدام أسلوب التمجيد؛ وذلك بأن نحضر للطفل فلما لأطفال شجعان يتغلبون على مشيرات تخيفه ومع التكرار سيقوم الطفل بتقليدهم.
- ٨- ألا تشعر الطفل بخوفك من شيء ما لأنه يكتسب منك تلك الصفة.
- ٩- يجب تفقد مكتبة الطفل السمعية والقراءة والبصرية فقد يكون لديه ما يشغره بالخوف إما صور لبعض الحيوانات المخيفة أو أفلاما مرعبة.

ظاهرة الخوف عند الأطفال الصغار

هل يخاف طفلك من الظلام أو الحيوانات أو الماء أو الذهاب إلى الطبيب؟

إن ظاهرة الخوف عند الأطفال ظاهرة طبيعية يمكن التخفيف منها تدريجياً. كيف؟

- في حالة الخوف من الظلام ضعي ضوءاً خافتاً في الحجرة أو في الممر الخارجي.
- لا مانع من بقاء الأم أو الأب في حجرة الطفل بعض الوقت، وقراءة الحكايات السارة له.
- يجب أن يفهم الطفل أن الأم موجودة في البيت لن تغادره ليشعر بالأطمئنان والهدوء.
- إذا كان الطفل كبيراً دعيه يقرأ ما تيسر من آيات الله البَيِّنَات فهي تمنحه الطمأنينة وترفع عنه الخوف.
- في حالة الخوف من الحيوانات لا تجبريه على الاقتراب من الحيوان بالقوة لأن ذلك يولد عنده شعوراً عكسياً.
- احكي له القصص اللطيفة عن الحيوانات ووفائها للنادر للإنسان.
- لا تُكرهي طفلك على زيارة المسبح، ولا تقنعيه إلى الماء دفعة واحدة، بل سامديه على أن يبدأ بالتدريج يوضع قدميه في الماء ثم بقية جسمه.
- قبل الذهاب إلى عيادة الطبيب ائذي عن طفلك الرهبة والخوف عن طريق إقتاعه بدور الطبيب النبيل في علاج الناس.
- اشترى له اللعب الحديدية على شكل حقيبة الطبيب مثلاً وما تحويه من أدوات مثل السماعة والمعطف الأبيض والإبرة حتى يقترب أكثر من الطبيب وعمله.

يتكون الخوف في نفس الطفل في غالب الأحيان من خلال المواقف والمعاملة التي يجدونها في محيطهم.. وإذا استمرت وتكررت تصبح حالة مرضية.. ونذكر من هذه الأسباب:

الفصل الثاني

أسباب الخوف لدى الطفل

- ١ - تخويف الطفل من الأشياء البصرية كالحيوانات.. أو الحسية كالظلام.. وتكرار عملية التخويف تولد حالة مرضية للخوف لدى الطفل.
- ٢ - التسلية بتخويف الطفل والضحك على تفاعلاته وانفعالاته من جراء الخوف، فليس هناك أسوأ من حالة الطفل يصرخ وكبير يضحك.
- ٣ - فرض أعمال معينة على الطفل بالعنف والعقاب والتهديد.. فيصبح التهديد مصدراً للخوف والقلق..
- ٤ - منع الطفل من الحركة وحرية التصرف بالتهديد، كمنعه من الكلام والجري داخل البيت ليتمكن الأب من متابعة التلفاز، أو الأم من الحديث في الهاتف.. فخضوع الطفل للتهديد المستمر يجعله ينشأ جباناً خاضعاً لكل تهديد مهما كان..
- ٥ - تخويف الطفل من الأشياء الإيجابية كالطبيب والدواء والحقنة، يجعل الطفل جباناً أمام كل الحالات حتى ولو كان إنسان يريد إهداء شيئاً يخاف منه..
- ٦ - استعمال أسلوب العنف والتهريب بدل الترغيب والتحييب.. مثل ترهيب الطفل ليذاكر بدل تحييبه في المذاكرة.
- ٧ - خوف الكبار: لاسيما الأب والأم.. فكلما رأى الطفل والديه في حالة خوف كلما تشرب الخوف في نفسيته.
- ٨ - الشجار والخلافات الزوجية ورفع الأصوات تولد لدى الطفل نوعاً من عدم الاستقرار والخوف..
- ٩ - الغضب والانفعال الزائد لدى الأم والأب..
- ١٠ - كثرة الحديث حول المخاوف والأمور الغيبية بشكل سلبي.. كالحديث عن الجن وظلمهم للناس..

ماذا تعرف أكثر عن أسباب الخوف؟

قمع انفعال الخوف

1

بعض الكبار أو الآباء يأبى ويخشى أن يصبح ابنه خوفاً وقد عُرِفَتْ عنه هذه المشاعر، فيعاقبون الأطفال عند ظهور هذا الانفعال عليهم. أو يجبرونهم على مداعبة الكلاب أو التقطط أو حضور ذبح الطيور أو الحيوانات.

السخرية من الطفل الخائف وعدم تدريبه

2

يلجأ البعض إلى إثارة الضحك على الطفل أثناء خوفه، وأحياناً يتخذ إخوة الطفل من بعض التصرفات التي تخيف أحاهم وسيلة للاستمتاع أو التندر أمام الأطفال الآخرين. كما أن الخوف يتكون في داخل الطفل من جهله بحقيقة الأشياء أو الأحداث، وهي مسؤولية الآباء والمعلمين والإخوة الكبار.

تخويف الطفل

3

يلجأ بعض الكبار إلى تخويف الطفل كي يمارس العمل الذي يطلبونه منه (الهدوء - الاستذكار) فيقال للطفل: سوف تضحك في غرفة مظلمة أو مع الكلاب لتأكلك، أو سوف نحضر لك الأسد أو الغول ليبعدك عن المنزل الذي نعيش فيه، أو سوف نحضر لك العسكري أو الضابط، أو سنذبلك مثل خروف العيد وتأكلك... إن إحاطة الطفل بجو من التخويف والحذر الذي لا مبرر له سوف يقوده إلى شعور بالنقص وفقدان الثقة ومن ثم الخوف، كما إن التهديد بأن عدم اهتمامه بالأكل سوف يؤدي إلى موته أو مرضه، من الأسباب غير المباشرة لخوف الطفل من الموت.

النموذج

4

إن خوف الأطفال من بعض الكائنات أو الأشياء أو المواقف قد يأتي بسبب ما شاهده من انفعال الأم أو الأب أو المعلمة أثناء تلك المواقف، ذلك لأن الطفل يقلد لا شعورياً من حوله فيخاف مما يخاف منه الكبار ولا سيما الذين يثق بهم. لقد خاطرت مشرفة بالروضة بإحضار ضفدعة في صندوق لتعريف الأطفال بها. رغم أنها تخاف الضفادع، وعندما همت بفتح الصندوق أمام الأطفال قفزت ضفدعة فصرخت المعلمة، وصرخ معها بطبيعة الحال كل الأطفال، وزاد الهلع من يومها عند رؤية الأطفال لهذا الكائن، وخوفهم منه حتى في القصص التي تعرض عليهم صوراً للضفدعة. إن الطفل الذي شاهد والدته خائفة وهي راكبة قطاراً يمر فوق جسر أسفله نهر استمر يخاف ركوب القطارات عموماً، وليس شرطاً أن يكون النموذج قرداً ممن يعرفهم الطفل، فقد يكون شخصاً بدا في قصة أو في فيلم مرعب أو في مجلة من مجلات الأطفال.

تحكم الطفل في الآخرين

5

أحياناً يصمت بعض الأطفال الخوف لجذب اهتمام الوالدين أو المعلمة، وموافقة الوالدين أو الكبار لهذا، وغض الطرف عن هذا التصرف يدعم فكرة الخوف لأنها ترافقت مع مكافأة أو توافقت مع رغبة الطفل.

سوء التوافق والضعف الجسدي

6

إن الأطفال الضعاف أو المرضى أو غير المتوافقين نفسياً أكثر من غيرهم تعرضاً للخوف، ويؤدي انخفاض تقدير الذات لديهم إلى مزيد من الخوف مصاحباً الحزن ومن ثم العجز عن مقابلة أخطر الأخطار.

يفقد الطفل الشعور بالاستقرار والأمن مع المنازعات بين الوالدين أو تسلطهما في معاملته، بحيث يرصدان كل حركاته وحريته، ويقتذفانه بوابل من التقد والتزجر والتوبيخ أو يفرقان بينه وبين غيره من الإخوة.

وإذا كان مستوى القلق مرتفعاً لدى الوالدين على الطفل فإن مرض الطفل أو حدوث جرح بسيط له يفزعهما بشكل واضح يحسه الطفل حتى وإن كان صغيراً، مما يجعله يخاف على نفسه خوفاً شديداً، ويتعلم أسلوب استجابتهما للمواقف بالفرع والهلع.



أسباب غامضة

8

بعض مخاوف الأطفال تحدث لأسباب غامضة، وغير واضحة أو مقنعة وقد تحدث لفترات معينة، وقد تتلاشى إذا تم تجاوزها وعدم التركيز عليها من قبل الآخرين مثل الأم والأب والمربية والمعلمة. إن الاهتمام الشديد والانزعاج قد يكرس الخوف في نفس الطفل ويدعم إحساسه بالخوف، بينما غض الطرف وإهمال الموقف وعدم التركيز يخفف من وطأة التأثير على مشاعر الصغير.

أسباب عميقة للخوف

1 الصدمة

التوتر النفسي الشديد الذي لا ينتهي في لحظته ويستمر ويصاحبه شعور بالعجز أمام الأحداث... ينتج عنه بقايا خوف تزداد حدته وتستمر لفترة من الزمن... لتصبح فيما بعد برمجة مرتبطة في عقل الطفل اللاواعي وفي مشاعره وأحاسيسه... ويمكن أن يستثار في مواقف متعددة لأمر واضحة أو خفية... ومن أمثلة هذا النوع التعرض لعض حيوان أو لسعة عقرب... ومثل هذه الأحداث تعمم في شخصية الطفل وتمتد لتشمل مجالات متعددة.

2 استنساخ الغضب

الشعور بالغضب والحدة نتيجة سوء المعاملة (والرغبة) في إيذاء الكبار هي من الاستجابات العادية في مرحلة الطفولة... وهذه الاستجابة تكون قوية لدى الأطفال من عمر (2-6 سنوات) مما يعرضهم لنوبات الغضب من الكبار والإسقاطات تقوي لديهم مشاعر الخوف من العقاب والتخيلات التي تصور الطفل موضوعا للعقاب والانتقام سواء من الكبار أم من مصادر يتم تخويفهم وتهديدهم بها من مثل النار - الوحوش.

3 التأثير على الآخرين أو المكاسب الثانوية

يمكن للمخاوف أن تنشأ باعتبارها مكسباً ثانوياً يحصل عليه الطفل أثناء إظهاره للخوف واستغلاله لاهتمام الآخرين... وقد يكون إظهار الخوف أقوى طريقة لجذب الانتباه والاهتمام... وهذه الأساليب تفرز المخاوف لدى الطفل مما يؤدي إلى إزدياد حدتها بتكرارها ثم تبرز لتصبح سلوكاً وعادة لدى الطفل.

ومن أمثلة هذا النوع الخوف المرضي من المدرسة والبقاء بالبيت... ويتعزز هذا السلوك المرضي حيث يتردد الوالدان في ذهاب الابن للمدرسة وإبقائه بالبيت والحصول على اهتمام الجميع... وبهذا الشكل يصبح الخوف طريقة للحصول على مكاسب والتأثير على الآخرين.

أربعة أسباب مبرمجة للخوف

النقد والتوبيخ

أ

قد يؤدي النقد الزائد إلى تطوير شعور بالخوف لدى الأطفال، حيث يشعرون بأنهم لا يستطيعون أن يفعلوا شيئاً صحيحاً ويتوقعون دائماً الاستجابات السلبية، ويبدو هؤلاء الأطفال وكأنهم يتوقعون النقد وغالباً ما يظهر عليهم الجبن والخنوع.

ويؤدي التهديد المتكرر بالتقييم السلبي إلى نتيجة مشابهة. فمثلاً، عندما يوبخ الطفل لتوسيع ملابسه تكون النتيجة ظهور الخوف من الاتساخ لديه، وقد يتعمم هذا الخوف ليصبح خوفاً من الفوضى أو عدم الانتظام. ويعتمد شكل الخوف على الجانب الذي يوجه إليه النقد لدى الطفل، فالأطفال الذين يمتقدون بسبب فاعليتهم أو نشاطهم قد يصبحون أطفالاً خجولين خوافين.

الضبط والمتطلبات الزائدة

ب

إن جو البيت الذي يتسم بالضبط الزائد يمكن أن ينتج أطفالاً خوافين بشكل عام أو أطفالاً يخافون من السلطة بشكل خاص، ومثل هؤلاء الأطفال قد يصابون بالرعب تجاه المعلمين أو رجال الشرطة أو من يمثل السلطة، والآباء ذوو المتطلبات الزائدة لا يدركون غالباً بأن هناك مخاوف طبيعية تظهر في المراحل العمرية المختلفة، فهم لا يحتملون المخاوف الموقته التي تظهر لدى أطفالهم، ونتيجة لعدم تقبلهم لمثل هذه المخاوف وتوقعهم أن يكون الطفل كما يريدون فهم يوجهون النقد للطفل لأنه يتصرف بشكل طبيعي. إن توقعات الآباء المبالغ بها هي سبب قوي لخوف الأطفال من الفشل. وكذلك فإن الآباء النزاعين للكمال الزائد كثيراً ما يعاني أطفالهم من الخوف، فهم لا يستطيعون تلبية متطلبات الوالدين ويخافون من المحاولة.

تؤدي الصراعات المستمرة بين الأبوين أو بين الإخوة أو بين الآباء والأبناء إلى جو متوتر في البيت، وتؤدي المجادلات المستمرة الحادة إلى شعور بعدم الأمن، والأطفال الذين لا يشعرون بالأمن يحسون بأنهم أقل قدرة من غيرهم على التعامل مع مخاوف الطفل العادية، وحتى المناقشات حول المشكلات المالية أو الاجتماعية اليومية يمكن أن تخيف الأطفال، ولا سيما الحساسين الذين يشعرون بأنهم مثقلون بمشكلات الأسرة التي لا يستطيعون فهمها أو يسيئون تفسيرها باعتبارها مشكلات لا أمل في حلها، وتتضخم هذه المشاعر في حالة إدراك الأطفال لوجود ضعف في قدرة الآباء على مواجهة المشكلات.

إن ملاحظة الخوف لدى الكبار أو الإخوة أو الرفاق هو عامل مهم في تطوير المخاوف، إذ إن الأطفال يتعلمون الخوف عن طريق التقليد، ومن المعتاد جداً أن نرى أن لدى الأطفال شديدي الخوف واحداً من الوالدين على الأقل مصاب بمخاوف شديدة، فالمخاوف يتم تقليلها كأمر طبيعي في الحياة، وإظهار الخوف أو مناقشته يمكن أن يؤدي إلى نتيجة مشابهة، فالألم التي تخاف من الحشرات أو المرتفعات قد يعاني طفلها من خوف مشابه. وبما أن الخوف يتم تعميمه فإن من المحتمل أن يطور الطفل خوفاً من أي شيء، فالآباء الخائفون من عدم القدرة على مواجهة توترات الحياة اليومية يسهمون في تطوير نظرة إلى العالم قائمة على الخوف لدى طفلهم. وينبغي أن نتذكراً أن بعض الأطفال أكثر عرضة من غيرهم للخوف بسبب وضعهم المزاجي العام، ولذا فإن من المتوقع أن يعاني أحد أطفال الأبوين الخواشين من حالة خوف شديد بينما لا يعاني أشقاؤه من أية مخاوف (١).

■ المرجع: مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها ص ٢٣١.

تستمر في تفعيل معالجة ظاهرة الخوف عند الأطفال لأنها فعلاً من أكثر السلوكيات إزعاجاً واستفحالاً ولاتارها السلبية على مستقبل التكوين الشخصي للطفل، وبدأ حديثنا عن أسس الوقاية من ظاهرة الخوف لدى الأطفال ..

الفصل الثالث

علاج الخوف

خطوات متقدمة

تقليل الحساسية والإشراط المضاد

1



الهدف هو مساعدة الأطفال الخواشين وذوي الحساسية الزائدة ليصبحوا أقل حساسية أو غير مستجيبين للموضوعات التي تستثير حساسيتهم، والقاعدة العامة هي أن الأطفال تقل حساسيتهم من الخوف عندما يتم إقران موضوع الخوف أو الفكرة المثيرة له بأي شيء سار (إشراط مضاد counter-conditioning)، فمن المفيد جداً جعل الأطفال يلعبون إحدى ألعابهم المفضلة أو ينهمكون بأي نشاط ممتع أثناء الخوف، فجميع أشكال المخاوف المحددة أمكن محوها بهذه الطريقة. وعلى سبيل المثال يمكن للطفل أن يرتدي زي بطل معروف... ويقوم بتمثيل بعض المشاهد في غرفة خافتة الإضاءة كخطوة أولى للتغلب على الخوف من الظلام، كما يمكن للطفل أن يلعب لعبة الاستغماية في غرفة مظلمة فيختبئ الأب أولاً بينما يبحث عنه الطفل ثم يختبئ الطفل ويحاول الأب العثور عليه، ويحدث تقليل الحساسية بشكل طبيعي عندما يمكن الأطفال من مشاهدة حادثة مخيفة عن بعد، فالتقدم التدريجي يؤدي إلى تزايد الشجاعة شيئاً فشيئاً. وينبغي أن تقرراً للطفل قصصاً البطولية وتتيح له فرصة اللعب مع بعض الحيوانات الصغيرة بدلاً من الاعتماد على الإقناع فحسب، وهذا كله يؤدي إلى نقص طبيعي في المخاوف.

والخوف يمكن أن يتحول إلى نشاط، فوجود العائلة معاً يساعد في تقليل الحساسية حيث أن الأطفال يشعرون بالأمن بشكل أكبر عندما يكونون في جماعات، ويمكن أن يستعان بمراقب من المحاورين ليمارس مع الطفل بعض النشاطات التي يخاف الطفل منها مثل السباحة أو الرياضة، فالأطفال يعجبون عادة بالمراهقين وبذا يصبح النشاط مصدر متعة للطفل. وبعض الأطفال يفرعون من صوت الرعد، ويمكن للأباء أن يقلدوا ذلك الصوت وأن يغطبوا من الأطفال عمل ذلك،

وينبغي كذلك أن تُشرح العواصف للطفل وأن توضح، ويمكن تحويل مشاهدة المطر والبرق إلى لعبة يُسأل فيها الأطفال «كم عدد ومضات البرق التي تحدث خلال دقيقة؟ كم يمكن أن يتجمع من المطر في فئجان خلال ١٥ دقيقة؟» وهكذا ينبغي تشجيع الأطفال على تقليل الحساسية الذاتية (self - desensitization). ويمكن أن يتعلموا استخدام هذه الطريقة وحدهم لمواجهة أي خوف، كأن يقوموا بمشاهدة صور الحيوانات والوحوش المخيفة في كتاب ثم يلوثونها أو يصورونها أو يكتبون قصصاً عنها، ثم يقومون بمناقشة مخاوفهم مع إخوانهم... الخ، ويؤدي ذلك إلى تغيير الشعور بالعجز إلى شعور بالفاعلية نتيجة القيام بعمل بناء. إن المواجهة المتكررة لموضوع الخوف تؤدي إلى تقليل الحساسية، بينما يؤدي تجنب المواقف المخيفة إلى إطالة حالة الخوف أو زيادة شدته.

ملاحظة النمادج

2

تعد هذه الطريقة طريقة طبيعية لتقليل الحساسية. فالطفل يتعلم من خلال الملاحظة كيف يتعامل الأفراد غير الخائفين مع المواقف، والطفل الذي يلاحظ ذلك يبدأ بشكل تدريجي بالتعامل دون خوف مع مواقف تزداد درجة الإخافة فيها شيئاً فشيئاً، ويفضل أن تكون النمادج من الأشخاص العاديين حتى لا يرى الأطفال النموذج وكأنه شخص يتمتع بصفات خاصة تجعله قادراً على أن يكون شجاعاً.

إن الملاحظة تقتنع بعض الأطفال بأن ما يخافونه هو في الواقع لا خطورة فيه، ومن الأمثلة على ذلك استخدام نمادج متفردة من الرفاق لمساعدة الطفل للتغلب على قلق الامتحان، فقد تم تعريض النمادج بشكل تدريجي لمواقف امتحان تزداد إثارتها للخوف شيئاً فشيئاً، وبذا أصبح الأطفال الذين قاموا بالملاحظة أقل خوفاً من الامتحانات المدرسية. ومن هذه الأمثلة أيضاً الاستخدام الناجح لمراقبة أطفال يتجحون في دخول المستشفى وفي أن تُجرى لهم عمليات جراحية. إن على الآباء أن يستغلوا كل فرصة تسنح لتهيئة أبنائهم للمواقف التي تنطوي على احتمال بأن تكون صادمة، وبمعرفة تلك للطرق المتوافرة للتهيئة (مثل الأفلام) يمكنك أن تستعين بمثل هذه الطرق لمساعدة طفلك الخائف.

هذا ويمكن تقليل حساسية بعض الأطفال بسرعة بطريقة بسيطة تسمى الهدف النقيض (paradoxical intention) حيث تطلب من الطفل أن يمثل دور الخائف على نحو أكثر من

الواقع، فتقول له: «أرني درجة الخوف التي يمكن أن تظهر لدى طفل يقف على حافة هاوية مرتفعة، وعندئذ يقوم الطفل بتمثيل حالة كأنها الموت من الخوف من الأماكن المرتفعة. وتكون النتيجة في بعض الحالات. أن الأطفال يبدأون بالإحساس بأن مخاوفهم سخيفة وغير ضرورية. وكذلك، فإن من الممكن التغلب على المخاوف عن طريق تكرار المواجهة، فيمكنك أن تقلل حساسية الأطفال من الأصوات المرتفعة المفاجئة بجعلهم يقومون بوخز عدد يمثّل غرفة من البالونات بإبرة.

التمرين (Rehearsal)

3

يمكن تدريب الأطفال من الشعور بالارتياح أثناء إعادة بعض الحوادث التي تثير الخوف بشكل بسيط، واللعب لدى صغار الأطفال هو أسلوب طبيعي للتمرين، فالعاب الدمى والتمثيل تمكنهم من التعبير عن أشكال متعددة من المشاعر والخوف، واستداح الكبار يعزز تدريب الأطفال على التعامل مع موضوعات مخيفة، كما أن استخدام لوحة تبين مدى التقدم هو في حد ذاته معزز بالنسبة لبعضهم.

والتدريب السلوكي (Behavioral rehearsal) هو أداء السلوك الذي يتضمن تعاملًا جريئاً مع المواقف، حيث يمكن التعبير عن الشعور بالغضب بتحويله إلى سلوك مثل ضرب الدمى أو الصراخ على وحوش وهمية. وبعض الأطفال يستجيبون على نحو جيد للتمرين المعرفي (cognitive rehearsal) وهو التدريب الذي يتم على شكل تخيل القيام بفاعليات متعددة، وهذا يشبه ما يقوم به الشخص الراشد من مراجعة عقلية للسلوكات البديلة من أجل الإعداد لموقف ما.



من الاستخدامات الخاصة للمخيلة في تقليل المخاوف الاستخدام والتدريب المقصود لتخيل مشاهد سارة، ويوجد صغار الأطفال في ذلك أسلوباً ناجحاً، فيتخيلون الأبطال الذين يحبونهم يساعدونهم في التعامل مع موقف مخيف، ويمكنك أن تتعلم الطفل على كيفية القيام بهذا التخيل، ثم تتطلب منه أن يقوم باختراع قصة مشابهة، مثل: «أنت والمرأة العجيبة (Wonderwoman) تجلسان في البيت عندما تطفأ الأنوار فجأة، إنك تحس بالخوف ولكن أنت والمرأة العجيبة تجدان شموغاً وتذهبان إلى موقع الصمامات الكهربائية (الفيوزات) لتغيير الصمام التالف، وتشعر بالعظمة لأنك تمكنت من حل المشكلة، والمرأة العجيبة تهنئك وتطير مبتعدة بطاقتها الخفية».

ومن التنويعات لهذه الطريقة أنت تطلب من الأطفال أن يتخيلوا الضالعية المحببة لهم مثل (الرياضة) أو قيادة السيارة أو الجلوس على الشاطئ، الخ، وأثناء الاستماع يتخيل المشهد يتخيلون حدوث موقف ينطوي على خوف بسيط، فمثلاً «أثناء قيادته لسيارة سباق يرى الطفل كلباً ضخماً على الطريق ويقوم الكلب بمطاردة السيارة بينما يقود الطفل السيارة مبتعداً بسرعة، ثم يبطئ السيارة ويأتي الكلب إلى النافذة، فيقوم الطفل بالتربيت عليه ثم يقود السيارة مبتعداً»، وهكذا يستخدم التخيل كطريقة لكي يدرك الطفل نفسه على نحو متزايد كشخص قادر على تحمل الخوف حتى يصل أخيراً إلى التحرر النسبي منه.

وينبغي إبلاغ الأطفال الكبار كيف يمكن استخدام المخيلة للتغلب على المخاوف، فعندما يكون الطفل مرتاحاً، يمكن أن يقوم الأب والأم معاً برواية قصص فكاهية ساخرة حول الموضوعات المخيفة التي تقترب تدريجياً من حوادث الحياة الحقيقية. وإذا شعر الطفل بالقلق فينبغي أن يكون حساساً لذلك يجب أن تتراجع لتمويه الجزء المخيف من القصة بالفكاهة أو بتغيير الموضوع.

ويمكن تقليل حساسية بعض الأطفال بسرعة بطريقة بسيطة تسمى الهدف النقيض (paradoxical intention) حيث تتطلب من الطفل أن يمثل دور الخائف على نحو أكثر من الواقع، فتقول له: «أرني درجة الخوف التي يمكن أن تظهر لدى طفل يقف على حافة هاوية مرتفعة، وعندئذ يقوم الطفل بتمثيل حالة كأنها الموت من الخوف من الأماكن المرتفعة، وتكون النتيجة في بعض الحالات، أن الأطفال يبدؤون بالإحساس بأن مخاوفهم سخيفة وغير ضرورية. وكذلك، فإن من الممكن التغلب على المخاوف عن طريق تكرار المواجهة، فيمكنك أن تقلل حساسية الأطفال من الأصوات المرتفعة المفاجئة بجعلهم يقومون بوضع عدد من البالونات التي تملأ غرفة ببابرة.

التخيل الإيجابي (Positive Imagery)

من الاستخدامات الخاصة للمخيلة في تقليل المخاوف والاستخدام والتدريب المقصود لتخيل مشاهد سارة، ويوجد صفار الأطفال في ذلك أسلوباً ناجحاً. فيتخيلون الأبطال الذين يحبونهم ويساعدونهم في التعامل مع موقف مخيف، ويمكن أن تطلع الطفل على كيفية القيام بهذا التخيل، ثم تطلب منه أن يقوم باختراع قصة مشابهة، ويمكن اللجوء لقصص الأنبياء والرسول والصحابه وبعض أبطال التراث العربي الإسلامي لاستعارة بعض المواقف البطولية التي يمكنها أن تشكل مدعماً ومساعداً للطفل من أجل التخلص من مخاوفه. وهكذا يستخدم التخيل كطريقة لكي يدرك الطفل نفسه على نحو متزايد كشخص قادر على تحمل الخوف حتى يصل أخيراً إلى التحرر النسبي منه.

وينبغي إبلاغ الأطفال الكبار كيف يمكن استخدام المخيلة للتغلب على المخاوف، فعندما يكون الطفل مرتاحاً، يمكن أن يقوم الأب والطفل معاً برواية قصص فكاهية ساخرة حول الموضوعات المخيفة التي تقترّب تدريجياً من حوادث الحياة الحقيقية.

وإذا شعر الطفل بالقلق فينبغي أن يكون حساساً لذلك يجب أن تتراجع لتمويه الجزء المخيف من القصة بالفكاهة أو بتغيير الموضوع.

مكافأة الشجاعة

5

عليك أن تكون حساساً لاستعداد الأطفال للتغير والنمو ليصبحوا أكثر شجاعة.

ومن المفيد جداً امتداح الطفل لكل خطوة، وتقديم المكافآت المادية له.

ويمكن تحديد سبب المخاوف وزمانها ومكانها تحديداً دقيقاً، ومكافأة الطفل إذا استطاع أن يتحمل مقداراً صغيراً جداً من تلك المواقف، فكثير من الأطفال يستمتعون باكتساب المكافآت عن طريق إظهار مدى شجاعتهم، فإذا قال الطفل مرحباً مثلاً لشخص غريب يحصل على خمس نقاط، وإذا أجاب على الهاتف يحصل على ١٠ نقاط، وبالتحدث مع أشخاص مختلفين يجمع الطفل تدريجياً عدداً من النقاط التي تستخدم للحصول على امتيازات أو ألعاب.

ومن الأمثلة الأخرى الخوف من المدرسة، إذ عليك أن تستجيب فوراً بالتأكيد على ذهاب الطفل للمدرسة. وحتى لو شكى الأطفال من خوف شديد أو من آلام جسيمة فيجب أن يذهبوا إليها ويحافظوا على

الدوام فيها بعدم إضاعة الوقت، فحتى الفحص الطبي للطفل يجب أن يتم خارج ساعات المدرسة. هذا ويعرف معظم الآباء نملذ الأم المعدة ذات المتشأ النفسى (السيكوسوماتية)، التى تختبئ بمجرء تجنب الذهاب إلى المدرسة، وتعد النتائج السلبية للفحص الطبي مؤشراً واضحاً على الطبيعة النفسىة للخوف منها. وما يجب عمله هو أن يرسل الطفل أو يؤخذ إلى المدرسة ويمتدح لداومته، وبالنسبة إلى الأطفال الصغار: يمكن تنظيم حفلة للاحتفاء بتخليهم على الخوف من الذهاب للمدرسة. وفي حالة هذا الخوف، والمخاوف الأخرى، تتم مكافأة التقدم الذى يحرزه الطفل ويتم تجنب أى شكل من أشكال تعزيز الخوف، إذ غالباً ما يعزز الأطفال لسلوك الامتناع عن الذهاب إلى المدرسة والبقاء بالبيت عن طريق اهتمام الآباء واللعب ومشاهدة التلفزيون، إلخ. وهذه من سلبىات التربىة.

6 التحدث مع الذات (Self-talk)

يشكل تعلم التحدث مع الذات بطريقة مختلفة مضاداً قوياً للخوف يؤدي إلى إحلال الشعور المستقل بالكفاءة محل الشعور بالخوف والعجز. إن عليك أن تقترح على الأطفال بشكل مباشر أن يتحدثوا حديثاً صامتاً لأنفسهم على نحو يحسن من مشاعرهم، وأنت في هذه الحالة تحتاج إلى أن توضح بأن التفكير بالأفكار المخيفة يجعل الأشياء تبدو أكثر إخافة، بينما يؤدي التفكير بأفكار إيجابية إلى مشاعر أهدأ وسلوك أكثر جرأة.

ومن الأمثلة على التحدث مع الذات «أستطيع أن أواجه ذلك، إنني أصبح أكثر شجاعة، أزمة، وكل شيء سيكون على ما يرام، أنا بخير، إنها مجرد مخيلتي، الوحوش لا توجد إلا في أفلام السيما، لا شيء سوف يحدث، الرعد لا يمكن أن يؤذي، أستطيع أن أستمع بمشاهدة العاصفة»، ومن الضروري أن ترى الأطفال كيف يوقفون أفكارهم المخيفة وكيف يفكرون بكلمة «توقف»، ثم يقولون لأنفسهم فوراً عبارات إيجابية، فالشعور بـ «أن الأمر ليس بيدي» يجب أن يستبدل به عمل إيجابي.

7 الاسترخاء (Relaxation)

يعد الاسترخاء العضلي مفيداً جداً للأطفال والمراهقين المتوترين جسمياً. فإرخاء العضلات يعارض ظهور الشعور بالخوف، وكما هو الأمر في حالة التحدث مع الذات الموصوفة سابقاً فإن الاسترخاء يعطي الأطفال تركيزاً إيجابياً، فالخوف من الظلام مثلاً يمكن أن يضاد بتعلم الاسترخاء التام، ويكون ذلك

مفيداً بشكل خاص إذا كرر الطفل التدريب على الاسترخاء في سريريه الخاص. حيث يكون بوسعه أن يسترخي بمجرد الإشارة لكلمة بسيطة مثل «استرخ».

وبعض الأطفال يمكن أن يتدربوا على الاسترخاء بقاعلية أثناء حمام دافئ، حيث يعطيهم ذلك تمريناً جيداً ثم يمكنهم أن يستخدموا مخيلتهم لاستعادة شعور الاسترخاء الدافئ، وبذا تصبح لديهم طريقة للتغلب على الخوف عندما يذهبون للنوم، فهم يرخون عضلاتهم ويتخيلون أنفسهم في حمام دافئ.

ويمكن أيضاً أن يتم مزج الاسترخاء بتقليل الحساسية الموصوف سابقاً، حيث إن من المفيد جداً أن يتم وصف مشاهد تزداد في إخافتها شيئاً فشيئاً عندما يكون الطفل في حالة استرخاء، وتتناقص شدة الخوف شيئاً فشيئاً بتكرار مواجهة الطفل للمواقف المخيفة دون قلق سواء أكانت هذه المواجهة بالمخيلة أو بالمواقف الواقعية، وبذا يتم إلغاء إشراط الخوف.

وهناك الكثير من الطرق البسيطة للاسترخاء التي تؤدي إلى شعور أكثر هدوءاً وإلى خفض لحالات الخوف.

التأمل (Meditation)

8

لقد استخدمت طرق متعددة من التأمل من قبل أفراد في أعمار مختلفة من أجل الوصول إلى مشاعر الهدوء ومخاوف أقل، والطريقة الأبسط والأكثر استخداماً مع الأطفال هي التنفس بتناغم والعد ببطء. فقد استعمل التنفس بتناغم (breathing rhythmically) للتقليل من خوف الأطفال من الامتحانات المدرسية. ولا يؤدي ذلك إلى مجرد خفض القلق بل يزيد أيضاً من حدة الانتباه والقدرة على مقاومة التشتت.

وما عليك إلا أن ترى الطفل كيف يتنفس ببطء وبانتظام، وأن تتابع تدريبات التنفس التي يقوم بها، والمهم أن يتم التنفس بشكل طبيعي ومنظم دون توقف، وينبغي أن تلاحظ أثناء ذلك حركات البطن المستمرة والمنظمة إلى أعلى وأسفل، ومن المهم أن تكون حساساً في معرفة ما الذي يعمل على أفضل نحو بالنسبة إلى طفلك، فبعض الأطفال يستفيدون من تركيز الانتباه على موضوع لأمع في الغرفة.

هذا ومن المفيد أن يتم تعليم الطفل التأمل بعد أن يتمكن من الاسترخاء العضلي الموصوف سابقاً، ويمكن الانتهاء بالتقرير الذاتي للطفل حول ما يعطيه شعوراً أفضل.

خطوات علاج الخوف لدى الطفل

العلاج يقتضي أن نعرف أخطاءنا المسببة للمخاوف لدى الطفل ونعمل على تداركها وتغيير أسلوب التعامل مع الطفل... ولذلك كان أول واجب لعلاج الخوف لدى الطفل هو تجنبه المخاوف التي لا داعي منها.. ويمكن الاستعانة بالخطوات التالية لعلاج هذه الحالة المرضية:

1 توجيه الخيال

الخيال عالم فسيح في حياة الطفل، لذلك لابد من توجيه الخيال وضبطه حتى لا يتوهم الطفل ويتخيل أشياء سلبية وتأثيرات شادة للصور التي يتخيلها.. كأن يعتقد أن الجن يختطف الأطفال في الظلام..

2 تقريب المخاوف لإدراك الطفل

ويتم ذلك بتحييب ما يثير المخاوف لدى الطفل وتزنيته في إدراكه.. وربطه بأشياء سائرة.. وتتم هذه العملية عبر خطوات تبدأ بالحديث ثم بالصورة ثم الاحتكاك.. فإذا كان الطفل مثلاً يخاف من القطط.. فيمكننا رواية القصص الجميلة عن القطط.. ثم دورها في تطهير البيوت من الفئران.. ثم استحضار صورة جميلة لها.. ويعدها يمكنه مشاهدتها عن بعد.. ثم عن قرب.. ثم شها بيده.. ثم بداية اللعب معها ومداعبتها.

3 تكوين العادة

إن الخوف من الظلام يتلاشى مع تعويد الطفل السير برفقة فيه.. ثم وحده.. وتشجيعه..

4 التفكير الإيجابي والإيحاء

يستطيع الطفل التغلب على الخوف إذا تعلم كلمات إيجابية
إيحائية وحفظها وأكثر ترديدها .. من مثل:

أنا ولد شجاع... لا أخاف الظلام..

أنا ولد شجاع.. لا أخاف الحيوان.. أنا شجاع

وهذا الإيحاء الذاتي من أحسن أنواع العلاج النفسي لما
له من دور في برمجة العقل الباطن لدى الطفل..



5 التعليم

المخاوف عادة ما تتولد من الجهل.. ولذلك تعليم الطفل حقيقة الأشياء التي تثير الخوف لديه
وحجمها الحقيقي وقوة الإنسان أمامها تخفف حدة التوتر لديه وتهدئه..
إن الطفل بحاجة لمعرفة المفاهيم المبسطة والمتكاملة طريق لإزالة الخوف.

6 ٧ - زرع الثقة بالنفس:

الطفل مهزوز الثقة بنفسه يعاني من الخوف، ولذلك كان علاج ذلك زرع الثقة بالنفس لديه من
خلال إبراز قدراته ومواهبه وإحاطته بالتشجيع والحنان..

الفصل الرابع

نظرية تعلم الخوف



وتعتمد على مبدأ التعلم وتؤكد على أن
الخوف شعور داخلي وانفعال وسلوك يتعلمه
الطفل نتيجة تعرضه لمؤثرات البيئة والجو
المحيط، وهو محصلة لعمليات التنشئة التي
يتلقاها الصغير في إطار تقاليد ومعايير
المجتمع الذي ولد فيه ويعيش فيه،
وترفض هذه النظرية فكرة بذور الخوف
الوراثية وترى أن الطفل يولد متجرداً من
الخوف، وما يظهر لديه في فترة عموماً
هو حصيلة ما تعلمه وما شاهده وما أحس
به من مخاوفنا وانفعالاتنا، فهو مقلد
ومحرك ومستنسخ للمشاعر، ولذلك
فهذه النظرية تشير إلى إمكانية
غرس الخوف وتعديله في اتجاه
مفيد أو تقييله، ولذلك أيضاً فهذه
النظرية تفاؤلية في علاج الخوف.

أعراض الخوف المرضي

ومهما تعددت التفسيرات، فإن الجدير بالذكر أن الخوف الذي يعاني منه الطفل أثناء الاستيقاظ قد ينتابه أثناء النوم في صورة أحلام مرعبة أو كوابيس مخيفة، وتظهر نفس الأعراض الوظيفية أو الجسمية الدالة على الخوف.

وأهم الأعراض التي تطرأ أثناء الخوف والرعب أو المظاهر المصاحبة ما يلي:

- ◆ قوة خفقان القلب وسرعته وتغيرات في نسب المواد الدهنية والكيميائية بالدم.
- ◆ جفاف الفم وجفاف الحنجرة مما يؤدي إلى صعوبة كبيرة في إخراج الكلمات.
- ◆ ظهور العرق على الجسم أو الأطراف والوجه.
- ◆ ارتعاش الأطراف أو انشفتين.
- ◆ صعوبة في التنفس.
- ◆ الشعور بالإجهاد والتعب.
- ◆ شحوب الوجه.
- ◆ برودة الأطراف والشعور بالقشعريرة.
- ◆ الأرق.
- ◆ الشعور بالدوخة.
- ◆ الاستعداد للصراخ أو البكاء أو الهرب.
- ◆ الرغبة في التبول أو الذهاب إلى الحمام.
- ◆ الشعور بقرب فقدان الوعي أو الدخول في حالة إغماء.

والمظاهر السابقة بالطبع لا تظهر كلها لدى الطفل أثناء الخوف ولكن يظهر بعضها، كما يكون لبعض الأطفال مظاهر أو أعراض تبدو قبل غيرها عند أطفال آخرين أو عند الكبار مثل سرعة البكاء أو التعجيل بالهرب.

إن استمرار حالة الخوف واتخاذها أنماطاً مختلفة غالباً ما يؤدي إلى الاضطراب النفسي عند الطفل والتي تسمى رهاب أو مخاوف والتي إما أن يكون مصدر الخوف فيها تابعاً من نفس الطفل وذاته كالخوف من المرض أو الموت وغيرها أو يكون مصدر الخوف وموضوعه مما يوجد في البيئة المحيطة كالخوف من الحيوانات أو الخوف من الرعد والظلام أو الماء أو الأماكن المرتفعة أو الخوف من المدرسة أو من الوحدة. (١)

الفصل الخامس

الوقاية

1 هيك الطفل للتعامل مع التوتر

ينبغي أن تكون مرحلة الطفولة فترة تهيئة مستمرة للتعامل مع مختلف أنواع المشكلات ولا سيما التوتر، وأن تتضمن الكثير من التوضيح والتطمين والتحذير المسبق من المشكلات المحتملة. إن موضوعات النضج الجنسي مثل ظهور شعر الجسم أو العادة الشهرية أو الاحتلام يجب أن تناقش بصراحة وبشكل مسبق. هذا ويستخدم الأطفال اللعب للتدريب على التعامل مع المشاعر والحوادث، فاللعب هو الطريقة الطبيعية لتعليم كيفية التعامل مع الخوف، والتعبير عن المخاوف يؤدي غالباً للتححر منها. فالعاب الماء تؤدي إلى ألفة الطفل للماء، وأي شكل من المخاوف يمكن معالجته من خلال موقف اللعب، فالألعاب الإيهامية تساعد الأطفال من جميع الأعمار على تجريب طرق بناءة ومرضية للتعامل مع المشاعر الجديدة وما يرافقها من توتر، ويكون استخدام اللعب الإيهامي فعالاً جداً عندما تكون الصدمات متوقعة، ويكون الأطفال مهينين لها بشكل مناسب.

ويمكن أن تجري مناقشات حول الخبرات الصادمة، كما يمكن لصغار الأطفال أن يقوموا بتمثيلها في لعبهم، ويمكن كذلك استخدام كتب الأطفال التي تصف تعامل الأطفال الإيجابي مع حوادث مثل العمليات الجراحية أو موت أحد الأقارب أو موت حيوان يهبه الطفل أو طلاق الأبوين... الخ. ومع بعض المساعدة المتخصصة الموقّعة يمكن إعداد الطفل لمواجهة العمليات الجراحية، حيث تتلقى الأسرة (رشاداً مختصراً) لتتولى تقديم أعلى دعم انفعالي ممكن للطفل وتحل الصراعات القائمة، كما تعطي للطفل أساليب محددة تمكنه من مواجهة العملية.

فالقاعدة العامة هي تنمية أساليب جريئة وفعالة لدى الطفل في تعامله مع البيئة، وينبغي الحرص على تجنب الحماية الزائدة وتشجيع التعامل الفعال مع موضوع الخوف، إن من غير المجدي مجرد

تجاهل حالة الخوف أو إبعاد موضوع الخوف أو إجبار الأطفال على دخول الموقف المخيف. ينبغي أن يعلم الأطفال إتقان العمل والحيطة أو الحذر وليس الخوف، فمثلاً، إذا أردنا أن نعلم الطفل كيفية التعامل مع الكلاب يمكن أن نقول: «إن الكلاب الغريبة يمكن أن تعض، لا تقترب من الكلاب الضالة أو تلاعبها، تجنب الحركات المفاجئة التي قد تخيف الكلاب، إذا اقترب منك كلب غريب، فحافظ على هدوئك واستعد للموقف».

إذا هاجمك كلب حاول أن تصيح بأعلى صوتك «اجلس» أو «توقف» ولا تنس أن تتسلق أي سطح مرتفع لتهرب منه، ولا تدعه يتمكن من رأسك، أو هرب أو قاتل ولكن لا تقف ساكناً، إن هذا النوع من النصح والتوضيح الهادئ يمكن أن يساعد الطفل في حالة الطوارئ الفعلية، كما أنه يعطي للطفل شعوراً بأنه مستعد وكفؤ.

2 كُن متعاطفاً ومدعماً

عندما يدرك الأطفال أن آباءهم متفهمون ومساعدون، يشعرون بأنهم أكثر قدرة على التعامل مع المواقف المخيفة، فالأطفال الذين يشعرون بالأمن على نحو مناسب يتعاملون مع الحوادث بشكل أفضل ويحسون بأن لديهم والدين يمكن التوكل إليهما. ويساعد الحب والاحترام في نمو الشعور بالأمن لدى الطفل بعكس التهديد أو النقد المستمر. ويظهر التعاطف في فهم أفكار الطفل ومشاعره ومشاركته فيها، ويتوصل اتجاهات تتضمن الاحترام وعدم إصدار الأحكام نحو مخاوف الطفل.

إن أفضل طريقة مباشرة لتوضيح التعاطف هي تنمية حرية التفكير وتقبلها وتقبل الشعور بجميع أشكاله، إذ إن السلوك يمكن أن يوصف بأنه جيد أو سيئ، أما المشاعر والتخيلات فهي مقبولة مهما كانت. وعندما يعبر الأطفال عن مشاعر الخوف أو الاضطراب فإن على الآباء أن يكونوا متفهمين وأن يمدوا لأطفالهم يد العون. لأن الأطفال يحتاجون، غالباً إلى مساعدة لفهم استجابات التوتر وتفسيرها، يمكن أن تقول للطفل كثيراً ما تظهر لدى الصغار أفكار غريبة ومخيفة، وبهذه الطريقة ينمو الأطفال ويتعلمون أساليب مختلفة للتعامل مع مشاعرهم، وأية فكرة أو حادثة تخيف الأطفال يجب أن تناقش معهم في أقرب وقت ممكن، وينبغي أن تصحح المناقشة ميل الطفل للمبالغة أو تشويه فهمه لسبب الخوف أو معناه. إن فهم الطفل ونمو قدرته على التعامل مع الخوف يجب أن يُمتدحا.

عندما يعيش الأطفال في جو فيه مشاركة بالمشاعر فإنهم يتعلمون أن الهموم والخوف هي أمور مقبولة، ولا تعني المبالغة في ذلك كأن يشاطر الأطفال الراشدين مشاعرهم وأفكارهم وإنما تعني التحدث عن الهموم أو المخاوف الواقعية التي توجد لدينا جميعاً. فالأطفال يرون الراشدين يعبرون بتشجاعة عن مخاوفهم مما يقلل من غموض المخاوف ومن إحساس الأطفال بالذنب حيالها، فمثلاً يمكن أن يقول الراشد: «كان هذا البرنامج مخيفاً فعلاً، كان يبدو حقيقياً إلى درجة أنني شعرت بالخوف من أن تكون سفينة الفضاء في ساحة بيتنا، ولا شك أن هذا الشعور الغريب سيبقى عندي لفترة». إن هذا يساعد الأطفال على فهم الخوف، فهم يسمعون أن من المقبول أن يشعر الناس بالخوف وأن حالة الخوف ستنتهي بعد فترة. وبذلك لا يشعر الأطفال بأنهم منفردون في مشاعرهم

أو بأنهم خوافون وجبناء. إن من الضروري الإصغاء لمشاعر الأطفال باحترام، فهم يحتاجون ويستحقون بعض التعاطف مع مخاوفهم، ومن المريح لهم أن يسمعو كلمات مثل: «الخوف أمر طبيعي، فكل إنسان يمكن أن يشعر بالخوف أحياناً».

وإذا أنكر الوالدان الخطر أو الخوف فقد يؤدي ذلك بشكل خاص إلى شعور بالخوف لدى الأطفال، فالأطفال يرون ويلمسون ما يشير إلى خوف الكبار الذين يتظاهرون بعدم الخوف ثم يتخيلون أن هناك ما هو مخيف ومرعب إلى درجة أن الكبار لا يستطيعون مواجهته، فيطورون مخاوف محددة من ذلك الموقف أو حالة من الخوف العام. وهذا ما حدث أثناء إطلاق صافرات الإنذار بدولة الكويت، حيث انتقل الخوف من الكبار للصغار...



إن مخاوف الوالدين واضطرابهما يخيف الأطفال على نحو مباشر. فمثلاً، إذا لم يتغلب الوالدان على مشكلة خوفهما من الموت فإن الأطفال أيضاً سوف يتعلمون بسرعة الخوف من الموت. ومن المريح أن يستمع الأطفال إلى عبارات مثل: إن من الضروري أن تبذل جهدك في العمل الصالح وأن تستمتع بوقتك بحيث تكون مستعداً للموت حين يأتي أو «كل إنسان فان، إن الموت هو جزء من عملية الحياة كالولادة».

إن كثيراً من الكبار يناقشون مفاهيم دينية مع أطفالهم لمساعدة الأطفال على فهم الموت وغيره من الحوادث. وينبغي ألا تناقش المخاوف باستمرار أو تؤكد أكثر من اللازم، مع أن الإقرار بوجود المخاوف واتخاذ موقف شجاع نسبياً حيالها يقدمان مثالين جيدين يحتذى بهما الأطفال. ومن الضروري تجنب تكرار التأكيد على الجوانب السلبية في المواقف «ماذا لو»، وفي بعض الأسر، يتكرر ذكر الأمور السيئة التي يمكن أن تحدث للناس، ويتضمن جو الأسرة تردداً لمبدأ «وراء كل خير يكمن شر مرتقب». ويؤدي مثل هذا الجو إلى تنمية اتجاه من الخوف والقلق فالتشاؤم ينتقل بالعدوى. وإذا شعرت بأن الأمور على ما يرام فإن شعورك هذا يتم إسقاطه على الحوادث، لأن التوجه الهادئ المتفاؤل نسبياً يمكن من التعامل مع الخوف بشكل جيد ودونما استجابات مبالغ بها، وهذا يمكنك بالتالي من أن تواجه مشكلاتك وأن تتحدث بتقبل عن المخاطر التي نواجهها جميعاً.

وإذا أظهرت الخوف بوجود الأطفال فإن عليك أن تتخذ إجراء فورياً للتقليل منه، وقد تحتاج إلى مناقشة خوفك مع قريب أو صديق أو مرشد ديني أو أحد المختصين في الصحة النفسية، لأن أطفالك يتأثرون بطريقتك في السلوك إلى درجة كبيرة، فإذا أظهرت اهتماماً في العواصف الرعدية أو الرياح القوية فإن طفلك يتعلم أن يكون مهتماً بها لا خائفاً منها، وإذا اضطرت للذهاب إلى طبيب الأسنان ثم عدت لتتحدث عن شعورك بالابتهاج لأن أسنانك الآن أصبحت في وضع جيد، فإن أطفالك سوف يطورون غالباً اتجاهات مشابهة.



الفصل السادس

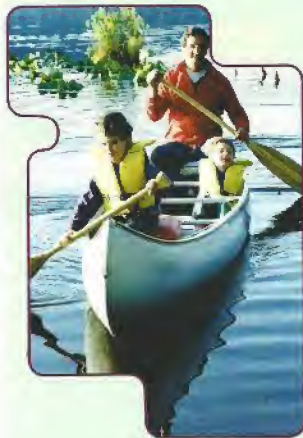
خلاصة حول ظاهرة الخوف لدى الأطفال

أسباب الخوف لدى الأطفال

- 1- تخويف الطفل.
- 2- السخرية من الطفل.
- 3- جهل الطفل بحقيقة الأشياء التي يخافها أو الأحداث التي يسمع عنها.
- 4- تقليد الطفل للوالدين أو الإخوة أو مما شاهده في وسائل الإعلام كالأفلام.
- 5- يخاف الطفل أحيانا الجذب انتباه والديه و معلميه.
- 6- شعور الطفل بعدم الاستقرار والأمن في الأسرة .
- 7- الاهتمام الشديد من قبل الوالدين والانزعاج الواضح يكرس لدى الطفل الخوف ويدعمه.

أعراض الخوف المرضي

- قوة خفقان القلب وسرعته وتغيرات في نسب المواد الدهنية والكيميائية بالدم.
- ظهور العرق على الجسم أو الأطراف والوجه.
- صعوبة في التنفس.



- شحوب الوجه.
- برودة الأطراف والشعور بالتشعيرية.
- الشعور بالدوخة.
- الرغبة في التبول أو الذهاب إلى الحمام.
- جفاف الفم وجفاف الحنجرة مما يؤدي إلى صعوبة كبيرة في إخراج الكلمات.
- ارتعاش الأطراف أو الشفتين.
- الشعور بالإجهاد والتعب.
- فقدان الشهية للطعام.
- الأرق.
- الاستعداد للصراخ أو البكاء أو الهرب.
- الشعور بقرب فقدان الوعي أو الدخول في حالة إغماء.

أسباب عميقة للخوف

- ١ - الصدمة ،
- ٢ - إسقاط الغضب
- ٣ - التأثير على الآخرين أو المكاسب الثانوية



من أسباب الخوف

- ١- قمع انفعال الخوف
- ٢- السخرية من الطفل الخائف وعدم تدريبه
- ٣- تخويف الطفل
- ٤- النموذج
- ٥- تحكم الطفل في الآخرين
- ٦- سوء التوافق والضعف الجسمي
- ٧- اضطراب الجو العائلي
- ٨- أسباب غامضة

أسباب مبرمجة للخوف

- (أ) النقد والتوبيخ
- (ب) الضياع والمتطلبات الزائدة
- (ج) الصراعات الأسرية
- (د) تقليد الخوف



- ١- هبئ الطفل للتعامل مع التوتر
- ٢- كن متعاطفاً ومدعماً
- ٣- التعرض المبكر والتدريجي للمواقف المخيفة
- ٤- عبر عن مشاعرك وشارك الآخرين بها
- ٥- كن نموذجاً للهدوء والتفاؤل والاستجابة بشكل مناسب

علاج الخوف

- ١- تقليل الحساسية والإشراط المضاد:
- ٢- ملاحظة النمذج
- ٣- التمرين
- ٤- التخيل الإيجابي
- ٥- مكافأة الشجاعة
- ٦- التحدث مع الذات (Self-talk)
- ٧- الاسترخاء (Relaxation)
- ٨ - التأمل ..

الحركة الزائدة وقششت
الانتباه لدى الأطفال



الفصل الأول

كثرة الحركة واعراضها

ابني كثير الحركة

1

ابني (شيطان) أم كثير الحركة؟

1

سؤال

إلى أي حد لا ينبغي التوتر والقلق أمام ابن «شيطان» لا يجلس لحظة واحدة؟ إنه طفل ذكي، لكنه يشرد كثيراً، ولا يستطيع التركيز للحظات قليلة لا في البيت ولا في المدرسة، ماذا أفعل وقد جربت معه كل وسائل العقاب والتهديد والحبس والتوقيف؟

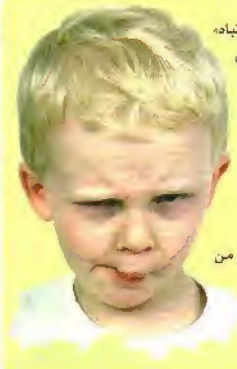
أم علي - الكويت

الجواب

ابنك نعمة من الخالق؟

- بداية أختي الكريمة لا تنسي أن ابنك الذي وصفته بأسوأ لقب في هذا الوجود «شيطان» أنت أمه.. وإن كان ولابد فسميه مشاغب.. (مع تحفظي على إطلاق الأحكام)..
- ومادامت نلقب أبناءنا بأسوأ الألقاب ونصفهم بأسوأ الأوصاف، فماذا ننتظر منهم ومن سلوكياتهم؟ وأحيلك إلى ما كتبناه سابقاً عن رسائل أنت والإيحاء الذي تساهم في تشكيل سلوك الطفل إلى حد كبير وتحديد مصيره..

سلوك مثير



هذا السلوك الذي حدته كثرة الحركة وتشتت الانتباه، يعد من أكثر السلوكيات المثيرة للآباء والمدرسين، والذي يظهر في سن ما بين ٢ - ٤ سنوات، ونؤكد بداية أن مثل هذا السلوك يعد عادياً وطبيعياً لدى الأطفال ما بين ٢ - ٣ سنوات.. فخلال هذه المرحلة من النمو يبدأ الطفل بالمشي والحركة والاعتماد على الذات، مما يثير لديه فضولاً كبيراً وحباً للاكتشاف والاطلاع بلا حدود..

وحالة طوارئ نفسية تقتضيها مرحلة الانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على الذات.. مما يجعل التحكم في حركته أمراً صعباً وشاقاً.. إضافة إلى كون قدرة الطفل في هذا السن على التركيز محدودة جداً.

ردة فعل

عند ظهور هذه الحركة الزائدة في سن ٥ - ٧ سنوات، يعد اضطراباً سلوكياً - غالباً - ما يكون مزعجاً للمدرسين والأسرة.. وينتج هذا الاضطراب باعتباره ردة فعل لدى الطفل لحالات من الضغط والتوتر والملل، بسبب الحاجات الجديدة المرتبطة بالبيئة المدرسية أو اختيار يلجأ إليه الطفل لمواجهة حالات سلبية يتعرض لها.

إن الجسم لدى الطفل يعد قناة رئيسة للتعبير عن حالات الاضطراب النفسي أو نقص في حاجة نفسية لديه.. بسبب ظروف عائلية من مثل ولادة أخ جديد نال اهتمام الأسرة، وإهتداء الأضواء التي كانت متجهة إليه قبل المولود الجديد.. أو فقدان أحد أفراد العائلة (جد - جدة) ومرور العائلة بحالة طوارئ تترك آثارها على شخصية الطفل، وقد تصبح نقطة تحول في سلوكه.

وقفزة مهمة.. مرض أم اضطراب!!

• كل ما اشرت اليه سابقاً يعد سلوكاً بسيطاً وتفاعلاً مع ظروف محيطية بالطفل، وتصنف ضمن السلوكيات المزعجة الممكن التحكم فيها من خلال التربية الإيجابية.. علماً أن هناك حالة اضطراب سلوكي لها أعراض مشابهة، وهي حالة قوية ويمكن تصنيفها ضمن الأمراض التي تحتاج لعلاج عضوي وسلوكي ونفسي، وهذه الحالة هي «فرط الحركة مع تشتت الانتباه».

• كيف نميز بين الحالتين؟

في حالة «فرط الحركة، تعد صعوبة التركيز وتشتت الانتباه سلوكاً يضاف إلى غيره من الصعوبات، مثل التأخر الدراسي وعدم القدرة على التحكم في الحركة لأسباب ذهنية.

2 الأعراض الرئيسة للمرض

1 قلة الانتباه

يتصف هؤلاء الأطفال بأن المدة الزمنية لدرجة انتباههم جداً قصيرة لا يستطيعون الاستمرار في إنهاء نشاط أو لعبة معينة يبدون وكأنهم لا يسمعون عندما يتحدث إليهم، وعادة ما يفقدون أغراضهم أو ينسوا أين وضعوا أقاليمهم أو كتبهم.

2 زيادة الحركة

لا يستطيعون أن يبقوا في مكانهم أو مقاعدكم فترة بسيطة.

عادة ما يتسلقون و يجرون في كل مكان في البيت في السوق يوصفون بأنهم لا يهدؤون أبداً.

يجيبون على الأسئلة قبل الانتهاء من سماع السؤال.

لا يستطيعون أن ينتظروا دورهم في أي نشاط يقاطعون في الكلام،
أما بالنسبة للحركة الزائدة وقلة التركيز غير المرضية فتكون نتيجة
للأسباب التالية :

- ١- الضغوط النفسية بمختلف أشكالها.
- ٢- الضغوط الاجتماعية بمختلف أنماطها كذلك.
- ٣- عدم تقدير الذات والرضى عنها.
- ٤- سهولة التشتت مع أي مثير جانبي.
- ٥- اضطرابات النوم والشخير الليلي فهو لا يعطي القسط الكافي من
الاستغراق في النوم العميق مما يعيق التركيز والفهم أثناء اليوم.

هل حاولت يوماً وضع ابنك تحت مراقبتك
الآبوية التربوية أثناء دراسته وتأديته واجباته
الدرسية؟

وهل سالت نفسك : لماذا يستجيب هذا الابن
لكل ما يحدث حوله حتى لو كان خارج المنزل،
في الحديقة مثلاً ؟؟ إن حفيظ الأشجار أو
صوت أخ أو أخت كضيلان أن يشتتا انتباهه،
فيتترك دراسته ليلعب بإحدى لعبه وفي أثناء
عودته للدراسة يداعب أخاه الصغير، لماذا لا
يبقى فترة كافية لإنهاء واجباته ؟.



الفصل الثاني

العلاج



1

عوامل تساعد في تحسين التركيز

تبدو مشكلة فترة الانتباه القصير، أنها صعبة الحل ولكن الخبراء يقولون : إن هناك أشياء كثيرة يمكنك القيام بها لمساعدة طفلك وتحسين تركيزه نوجزها في التالي:

1. التشاور والتباحث مع المدرس

إذا كانت هذه المشكلة تحدث مع طفلك فقط في المدرسة فقد يكون هناك مشكلة مع المدرس في أسلوب شرحه للدرس، وفي هذه الحالة لابد من مقابلة المدرس ومشاورته ومناقشة المشكلة والحلول الممكنة .

2. مراقبة الضغوطات داخل المنزل

إذا كانت هذه المشكلة تحدث مع طفلك في المنزل فقد يكون ذلك رد فعل لضغوط معينة في المنزل، فإذا لاحظنا تشتت الانتباه أو النشاط الزائد أو الاندفاع، التهور، لدى طفلك وأنت تمر بظروف انفصال أو طلاق أو أحوال غير مستقرة، فإن هذا السلوك قد يكون مؤقتاً، ويقترح الأخصائيون هنا زيادة الوقت الذي تقضيه مع الطفل حتى تزيد فرصته في التعبير عن مشاعره.

فحص حاسة السمع

إذا كان طفلك قليل الانتباه وسهل التششت ولكن غير مندفع أو كثير الحركة ، فعليك فحص حاسة السمع عنده للتأكد من سلامته وعدم وجود أي مشكلات به وعمليات الاستماع ، فهي بعض الأحيان رغم أنه يسمع جيداً يحتمل أن المعلومات لاتصل كلها بشكل تام للمخ .

زيادة التسلية والترفيه

يجب أن تحتوي أنشطة الطفل على الحركة والإبداع ، والتنوع ، والألوان والتماس الجسدي والإثارة فمثلاً عند مساعدة الطفل في هجاء الكلمات يمكن للطفل كتابة الكلمات على بطاقات بقلم ألوان وهذه البطاقات تستخدم للتكرار والمراجعة والتدريب .

تغيير مكان الطفل

الطفل الذي يتشتت انتباهه بسرعة يستطيع التركيز أكثر في الواجبات لفترات أطول إذا كان كرسي المكتب يواجه حائلاً بدلاً من حجرة مفتوحة أو شباك .

تركيز انتباه الطفل

اقطع قطعة كبيرة من الورق المقوى على شكل صورة ما وضعها على مساحة أو منطقة تركيز الانتباه أمام مكتب الطفل واطلب إليه التركيز والنظر داخل الإطار وذلك أثناء عمل الواجبات وهذا يساعده على زيادة التركيز .

الاتصال البصري

لتحسين التواصل مع طفلك قليل الانتباه عليك دائماً بالاتصال البصري معه قبل الحديث والكلام .

8 ابتعد عن الأسئلة المملة

تعود على استخدام الجمل والعبارات بدلاً من الأسئلة فالأوامر البسيطة القصيرة أسهل على الطفل في التنفيذ .. فلا تقل للطفل: (ألا تستطيع أن تجد كتابك ؟) بدلاً من ذلك قل له : اذهب وأحضر كتابك الآن، ثم قل له : أرتي ذلك) .

9 حدد كلامك جيداً

يقول د . جولد شتاين .. الخبير بشؤون الأطفال : دائماً أعط تعليمات إيجابية لطفلك بدلاً من أن تقول لا تفعل كذا ، أخبره أن يفعل كذا وكذا : فلا تقل (أبعد قدمك عن الكرسي) وبدلاً من ذلك قل له (ضع قدمك على الأرض) وإلا سوف يبعد الطفل قدميه عن الكرسي ويقوم بعمل آخر كان يضع قدميه على المكتبة .

10 إعداد قائمة الواجبات

عليك إعداد قائمة بالأعمال والواجبات التي يجب على الطفل أن يقوم بها ووضع علامة (صح) أمام كل عمل يكمله الطفل وبهذا لا تكرر نفسك وتعمل هذه القائمة كمفكرة ، والأعمال التي لا تكتمل أخبر الطفل أن يتعرف عليها في القائمة .

11 تقدير وتحفيز الطفل على المحاولة

كن صبوراً مع طفلك قليل الانتباه فقد يكون يبذل أقصى ما في وسعه فكثيراً من الأطفال لديهم صعوبة في البدء بعمل ما والاستمرار به .

12 حدد اتجاهك جيداً

خبراء نمو الأطفال ينصحون دائماً بتجاهل الطفل عندما يقوم بسلوك غير مرغوب فيه ، ومع تكرار ذلك سيتوقف الطفل عن ذلك لأنه لا يلقى أي انتباه لذلك والمهم هو إعارة الطفل كل انتباه عندما يتوقف عن السلوك الغير مرغوب ويبدأ في السلوك الجيد



13 ضع نظاماً محدداً والترم به

الترم بالأعمال والمواعيد الموضوعه ،
فالأطفال الذين يعانون من مشكلات
الانتباه يستفيدون غالباً من الأعمال
المواظب عليها والمنظمة كأداء
الواجبات ومشاهدة البرامج النافعة
في التلفاز وتناول الأكل باعتدال
ويوصى بتقليل فترات الانقطاع
والوقوف حتى لا يشعر الطفل بتغيير
الجدول أو النظام وعدم ثباته

14 أعط الطفل فرصة للتفكير

لكي يبقى طفلك مستمراً في عمله فترة أطول يقترح الخبراء السماح بالطفل ببعض الحركة
أثناء العمل .. فمثلاً: أن يعطى كرة إسفنجية من الخيط الملون أو المطاط يلعب بها أثناء عمله.

15 التقليل من السكر

كثير من الأبحاث لا تحذر من السكر كثيراً ولكن يرى بعض المختصين أنه يجب على الآباء تقليل
كمية السكر التي يتناولها الطفل فيعد تشخيص ما يقرب من ١٤٠٠ طفل وجد حوالي ثلث
الأطفال يتدهور سلوكهم بشكل واضح عند تناولهم الأطعمة مرتفعه السكريات ، وأثبتت بعض
البحوث أيضاً أن الطعام الغني بالبروتين يمكن أن يبطل مفعول السكر لدى الأطفال الحساسين
له .. لذلك إذا كان طفلك يتناول طعاما يحتوي على السكر فقدم له مصدر بروتين كاللبن ، أو
البيض ، والجبن .. (١)



2 العلاج الدوائي

حاول الباحثون والأطباء منذ زمن قديم الحصول على نتائج فعّالة مع أنواع متعددة من العلاجات الدوائية والتفسيية السلوكية والتربوية، وظهرت أنواع وبرامج متعددة في التربية الخاصة سعياً لمكافحة هذه الحالة من غير علاج دوائي والاكتفاء بالتدخل السلوكي. غير أن آخر الدراسات الدقيقة والتي أجريت من قبل فريق كبير من الباحثين احتوى على أطباء وإخصائيين في علم النفس، وتم اختيار أنواع متعددة من العلاج وجدت أن العلاج الدوائي الفعال هو العلاج الأساسي وتضاف له برامج تربوية وتدريبية للوالدين وطرق خاصة للتعامل مع قبل المدرسين.

وفيما يلي نستعرض العلاج وأنواعه وفكرة مبسطة عن كل نوع:

تجمع الدراسات المقتنة المعاصرة على أن الأدوية التي تحتوي على مادة «منشطة» هي العلاج المثالي لحالة فرط الحركة وهي كما يبدو من اسمها تزيد النشاط، بينما الواقع أنها تخفف حركة الطفل بدون مفعّل مخدر (لأن هذا يتبادر إلى ذهن الكثيرين) والغرض من هذه الأدوية زيادة التركيز وتقليل الحركة بدون التخدير الذي ربما يؤثر على القدرات الفعلية.

❖ ومن أنواع هذه الأدوية والتي نرجو أن يستشار فيها الأطباء المسلمون المتخصصون،

١- ميتايل فينيدات (ريتالين): وهو الدواء الوحيد المتوفر في البلدان الإسلامية، وهو الدواء الأكثر استعمالاً في العالم لمكافحة هذه الحالة، وفعاليتها عالية، إلا أنه قصير المدة من حيث المفعول وله أعراض جانبية متعددة لكنها ليست خطيرة وتنتهي بانتهاء مفعوله.

٢- ديكسدرين، وهو أطول أمداً ومفعوله يشبه (الريتالين).

٣- (أدريال) و(كونسيرتا)، وهما أحدث الأدوية التي تم تركيبها حديثاً للحصول على مفعول أقوى وقليل الضرر.

٤- الأدوية المضادة للاكتئاب ثلاثية الحلقة، وهي فعالة بالذات لتقلب المزاج وقلّة التركيز لكنها تحتاج لوقت أطول لبدء مفعولها وقوة مفعولها محدودة.

٥- دواء (بيروبيون) وهو مضاد للاكتئاب جديد وهناك أبحاث واعدة حول فاعليته.

وفالية الأدوية تتلخص في الأعراض التالية

١- تقليل الحركة:

ج - يستطيع الاستماع بشكل أفضل وأطول.

أ - يجلس الطفل أكثر.

٣- يقلل الاندفاعية:

ب - قلّة الجري.

أ - يتبع الانظمة والأوامر أكثر.

٢- يساعد الطفل على التركيز أكثر:

ب - يستطيع التفكير قبل التصرف.

أ - يهتق أكثر فيما يعمل وينجز.

٤- تقليل الانفعالية:

ب - يزيد التركيب.

أ - يقلل العنف.

♦ يتلخص العلاج السلوكي في أمرين:

1 تدريب الوالدين على تعديل السلوك

2 تزويد الطفل بمهارات فقدتها بسبب هذا الاضطراب

♦ وأهداف هذا العلاج كالتالي:

- ١- زيادة الوضوح فيما هو مطلوب من الطفل.
- ٢- معرفة الأوامر بدقة وتوابعها من حيث العواقب والمكافأة.
- ٣- مساعدة الطفل على معرفة الخطوات التي تتكون منها الأشياء المطلوب إنجازها.
- ٤- زيادة النظام في حياة الطفل.
- ٥ - ترتيب أغراضه.
- ٦ - استخدام محفزات للتعبية بالجرس والساعة.
- ٧- زيادة قدرته على توقيع ما يمكن أن يحدث:
- ٨ - وضع جدول للإنجاز والمهام.
- ٩ - إزالة الأشياء التي تسبب تشتت الانتباه.

♦ المصدر: مجلة ولدي عدد ٣٠ ..



الحركة الزائدة :علاجات سلوكية

نصائح مهمة

نصائح للتقليل من تشتت الطفل ودفعه للتركيز أثناء التحصيل أو أداء أي مهمة تحتاج للجلوس والهدوء كتناول الطعام مثلاً، فهي ما يجب تنفيذه في البيت والفصل في المدرسة بالتنسيق مع المعلمة والاتفاق معها بوضوح على إعانة الطفل على تجاوز هذه المرحلة بسلام، وهي كالتالي:

عند أداء مهمة ما (ولتأخذ مثلاً بالذاكرة) يجب إثارة حواس الطفل كلها وتنبيهه لأداء هذه المهمة وتخفيف مشتتات كل حاسة، وذلك كما يلي:

1



حاسة البصر

- يجب أن يتم التواصل مع الطفل بعينين متبهرتين تركزان في عينيه مباشرة ولا تسمح بتشتيتهما هنا أو هناك، وهو ما يسمى ((eye to eye contact))، أي اتصال عيون طرفي العملية طيلة الوقت الذي يجري فيه الإرسال والاستقبال بينهما.
- يجب أن يكون مكتبه فارغاً من المشتتات البصرية من أشياء ملونة أو براقية أو ألعاب مع تقليل الأدوات المكتتية المستخدمة قدر المستطاع. ولا سيما المزرقة أو التي تحدث أصواتاً أو التي بها أزرار يمكن أن يصرف الوقت في ضغطها لفتحها وإغلاقها... إلخ. ويفضل أن يكون مكتبه موجهاً للحائط، ومع الحرص على تقليل المثيرات المحسوسة بالمكان وما يلتفت النظر ككرسي دوار أو متارجم أو غير ذلك.

حاسة السمع

♦ يجب أن تتم المهمة جهرًا كالقراءة مثلًا مع
تغيير نغمات الصوت وانفعالاته بمل يجذب
الانتباه ويمتد في الوقت
نفسه.

♦ يجب خلو المكان من أي
مشتتات سمعية أو أشياء
تصدر أصواتًا ولو حتى
غطاء القلم الذي يضغط
فيحدث صوتًا... وهكذا.

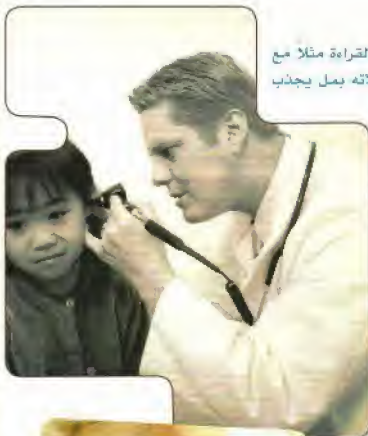
♦ يجب إعداد ملخص بعد
الانتهاء من كل جزئية ثم
شرحها واسترجاع ملخصها
مرة أخرى، ثم سؤاله عما
استوعبه أو فهمه أو استمع
به مما قيل.

حاسة اللمس

♦ يجب أن يتم التواصل باللمس عن
طريق الربت أو التلميس على الشعر
أو اليدين كل فترة لتنبية حاسة
اللمس أيضًا.

الخلاصة

لجم نشاط العقل كما يلجم الحصان. ولكن دون قسوة.. فقط بإزالة المشتتات.





2

يجب تقليص فترات الجلوس بهذه الطريقة إلى ١٥ دقيقة مثلاً مع جعل فترات تعديل ضعف المدة بين كل جلسة وأخرى تقضي كلها في مجهود حركي وليس مشاهدة تلفاز أو تسلية تتطلب الراحة والاسترخاء؛ وذلك لتفريغ الطاقة المكتبوتة في فترة المذاكرة، ونعطي مثلاً للمجهود الحركي (مثل تمارين رياضية، شراء شيء، جري في المكان أو أي لعبة يحبها وتتطلب مجهوداً حركياً).

هذا على مستوى المنزل، أما المدرسة فيجب أن يلتفت نظر المدرسة إلى الآتي :

- أن يكون مقعد ولدك في مكان متقدم في الصفوف في الوسط بما يسمح بأن يحدث تواصل بالأعين مع المعلم باستمرار يجعله يستبعد فكرة أن يسرح أو يشرد؛ لأنه متواصل معه بعينه وهو يراه بوضوح معظم الوقت لكن بدون إشعاره أنه مراقب.
- لا بد من إقناعه بالتعامل معه بحكمة وصبر ودون استعجال ودون مقارنة بينه وبين زملائه ومنحه وقتاً أكبر لأداء مهامه عن الآخرين.
- لا بد من مكافأته بلطف على أي إنجاز يحرزه وعدم الشكوى أو التبرم منه ليحدث التطور.

• لا بد من أن يجعل المعلم له الأولوية في النشاط الحركي داخل الفصل. فيكون هو من يمكن أن تستند له مهمة إحضار الكراسيات من حجرة المدرسين مثلاً، أو توزيعها في الصف أو تنظيف السبورة... إلى غير ذلك مما يستد لأطفال من أعمال داخل الفصل.

• لا بد من الاتفاق والتفاهم معه بهدوء أن طبيعة سنه تسمح أن يكون كثير الحركة فلا داعي لتوبيخه أو تقريره كي لا يتضرر من الدراسة؛ فهو ذكي ومتفوق وينبغي تنمية ذكائه وقدراته.

◀ المصدر : اسلام أونلاين (بتمصرف)



10

عشر نصائح للأهل

أولها مديح الطفل... ثم المديح

المصدر : جريدة البلد عدد ٢٠١٤ ١٠٩ - م

إذا كان طفلكم يعاني من صعوبة في الانتباه أو في مشكلات في التصرف أو حتى من إقراط في الحركة، هذه بعض الإرشادات التي يمكنكم اتباعها لمساعدته للتأقلم:

1 المديح

إن المديح يمنح الطفل الفخر والثقة بالنفس، مثل أن تستعمل دائماً عبارات: عافاك، شاطر، جيد، ونصفي له وتقبله كلما قام بعمل ما حسن، والهدف دائماً هو تشجيعه على المثابرة للقيام بأعمال جيدة.

2 التوجيه

يجب تنبيه الطفل إذا قام بعمل غير ملائم وعدم اللجوء إلى أساليب التوبيخ إذ يجب توجيهه بطريقة لا تجعله ينكض على نفسه.

3 قانون موحد

يجب أن يكون القانون واحداً في المنزل مع كل أعضاء العائلة، ويجب أن يكون القانون روتينياً بالنسبة إلى الطفل.

4 تحديد الأوامر

تحديد الأوامر بوضوح لكي يستطيع الطفل فهم الأوامر وتنفيذها؛ يجب علينا تحديدها بحسب قدرته على الفهم، ولا يفضل الانتقال من أمر إلى آخر بسرعة وقبل الانتهاء من الأول.

5 إعادة التعليمات

إعادة التعليمات له ثم الطلب منه إعادة ما طلب منه مثلاً: «ماذا قلت لك» وذلك باستعمال النظر إلى عيني الطفل والاستماع له للتأكد ما إذا كان قد استوعب ما قلناه له.

6 وضع الطفل في مدرسة عادية

مع برنامج للحالات الخاصة أو مع دعم خاص في صف عادي، يجب الاستعانة بمعلمة تعرف وضع طفلكم، ويجب إطلاعها على التعليمات، في بعض الحالات فقط قد يحتاج بعض الأطفال إلى الالتحاق بمدرسة خاصة بالأطفال ذوي الحاجات الخاصة.

7 تخفيف ما يمكن

تخفيف ما يمكن أن يسبب الانصراف عن الدرس أو الكتابة؛ وضع الطفل أثناء الدرس في مكان هادئ وتشجيعه تكراراً حسب الحاجة.

8 إعطاؤه أكثر وقت ممكن في البيت والمدرسة

يحتاج طفلكم إلى الكثير من وقتكم وعنايتكم ومحبتكم وصبركم، لاسيما عند الشرح أو تنفيذ المهمات المتوجبة عليه مثل الفروض أو الامتحانات لتقييم مدى استيعابه للمواد المطروحة، وقد لا يكون الوقت المعطى للامتحان كافياً وذلك لأن الأطفال المصابين بصعوبة في الانتباه يتأخرون بسبب صعوبة التركيز وليس بسبب نقص في الذكاء.

9 الجلوس بجانب المعلمة

وذلك لتخفيف إمكانية اللهو.

10 فرصة صغيرة

بعد القيام بعمل تركيزي معين (استراحة).

الفصل الثالث

كيف تضبط طفلك في ٦٠ دقيقة ؟

ابني يصعب علي ضبطه .. ابني لا ينضبط ... كيف أضبط سلوك ابني وأتحكم فيه ؟ أسئلة الأمهات الشائعة التي ألقاها باستمرار ككتابة أو خلال الدورات التدريبية ..

أمهات حائرات

يملك الطفل الطبيعي طاقة تجعله مثل تحلة العسل لا يكل ولا يمل من الحركة والتنقل هنا وهناك، وما يجعل الفارق واضحا بينهما، أن التحلة تعمل لتبني بيتها يعمل الطفل ليخرب، وإن كان يقصد البناء والمرح بالنسبة له على الأقل، فقد تجد ابنك الذي يبلغ العامين من العمر وقد كتب على الحائط مستخدما أحمر الشفاه، أو ابتكك ذات الخمس سنوات وقد أخذت بنفسها قطعة من الحلوى بعد أن منعته من ذلك، أو اكتشفت بأن ابنك ذا السبع سنوات قد أخفى عنك أشياء .. تلك أمور يومية، لا يملون ممارستها، ولا نمل التذمر منها أو معاقبتهم عليها بالطريقة نفسها مرارا وتكرارا.

وعندما تجد نفسك أمام موقف كهذا فإن أول ما قد يرد إلى ذهنك هو الانفجار في وجهه، إلا أنك قد تقرر بينك وبين نفسك أن تكون أكثر صبرا في التعامل مع هذه الأمور، هذا عدا عن أنك تعرف جيدا بأنك إذا ما لم تملك أعصابك فإنك ستضطر إلى الاعتذار أو حتى الدفاع وتبرير ما قمت به، كل ما تحتاج إليه هو خطة معينة، وقد تكون هذه الخطوات التي نقدمها لك هي إحدى الوسائل التي يمكنك الاستعانة بها، التي لن تركز على الخطأ الذي ارتكبه طفلك، بل على رد فعلك تجاه ما قام به، فإذا ما تجأت إلى استخدام هذه الطريقة التي لن تستغرق أكثر من ٦٠ ثانية، فإن الأثر الذي تسعى إلى تركه في نفس طفلك قد يصبح أكثر قوة وأكبر حجما: فستصبح من خلالها أكثر سيطرة، كما سيصبح طفلك أكثر توقعا لما قد يجده، كما ستكون قوة بالنسبة لطفلك وستبني لديه السلوك الذي تريده أن يكتسبه به من خلال هذه الخطوات البسيطة:

نشرت جريدة الاتحاد الإماراتية في ملحقها (دنيا) عرضا لكتاب (كيف تضبط طفلك في ٦٠ دقيقة) اختار منه بعض الأفكار نضيفها لردنا ..



تصرف بسرعة

الباب
الرابع

أول ما يمكنك القيام به هو التصرف بسرعة كبيرة، خذ الآلة الحادة من يد طفلك أو أبعدك عن المكان، يقول (د. أنتوني وولف) كاتب العديد من الكتب عن التعامل مع الأبناء: «تدخل بسرعة ولا تأمر طفلك بالتوقف وتتوقع منه أن ينفذ ما تقول، إن عامل الأمان هو الأهم، فإذا ما وجدت بأن طفلك قد يعرض نفسه لأي خطر كان، فعليك أن تتصرف بسرعة، كما عليك أن تبعد كل الأشياء التي لها علاقة أو التي قد تكون قد أحدثت هذه المشكلة، يجب أن يتمكن طفلك من التركيز عليك وعلى الموقف، ولا تشتت تفكيره بقلعة الحلوى التي يأكلها، حاول أن تبعد طفلك عن مسرح (الجريمة)، فقد تؤدي هذه الخطوة إلى إبعادك عن هذه الفوضى كي لا تقول أو تفعل شيئا تندم عليه.



١٠ - ٢٠ دقيقة

حافظ على هدوء أعصابك

تذكر نصيحة مضيفي الطيران قبل الإقلاع والتي ينهيونك فيها إلى ضرورة وضعك قناع أو كسجين في حالة حدوث أي طارئ، قبل أن تساعد طفلك على وضعه، وقد يكون التعامل مع عواطفنا هو أشبه بهذه الحالة، فكل ما عليك فعله هو الانتباه قبل كل شيء إلى نفسك، ويقول (د. وولف) «قد لا يكون غضبك في حد ذاته هو المشكلة، ولكن

المشكلة الأهم هي كيفية تعاملك مع غضبك هذا، أن شيئا مستحيلا، وسيجعلك تشعر باستياء كبير، إضافة إلى أن الأطفال يشعرون بانزعاجك حتى وإن حاولت أن تخفي هذا الأمر عنهم، كل ما عليك أن تفعله هو أن تحد من غضبك، فإذا ما تزعجت وسط عائلة صاخبة، كل من فيها بصرخ، فقد يصبح ضبط الطريقة التي قد تعبر فيها عن مشاعرك أمرا شديدا الصعوبة، عليك أن تغير الطريقة التي تعبر بها عن غضبك، فبإمكانك أن تعبر عن غضبك دون أن تقول له أي كلمة قد تجرحه.

هذه أعصابك، لذلك سيساعدك بدون أدنى شك على التعامل بطريقة جيدة مع الموقف، بالإضافة إلى أنه سيمنح طفلك فرصة لفهم ماتقوله.

«إذا ما صرخت في وجه طفلك فقد يقوض من عملية تعليم الطفل نفسه، فكل ما سيركز عليه هو غضبك وطريقة تعبيرك عنه، وسينسى الخطأ الذي ارتكبه».

٢٠ - ٣٠ دقيقة

قم بتقييم الموقف

امنح نفسك فرصة لبضع ثوانٍ لتركز فيها على ما حدث، وتذكر د. روزنكويست عندما قام ابنها بأخذ قلم تخطيط بنفسجي اللون في غرفة المعيشة وتقول «لقد كتب على الكرسي وعلى الحائط، مما جعلني أتميز غضبا بينما بدا ولدي مصدوما وحزينا جدا بسبب ردة فعلي، وإذا ما كنت تهملت قليلا فسأجد بأن كل ما فعلته هو تقليد لأحد أفلام الكرتون، فمن وجهة نظري، كان الأمر عبارة عن محاولة رائعة مليئة بالإبداع»، صحيح أن تعرفك على هدف ابنك مما فعله لن يصلح أو ينظف الكرسي، إلا أنه سيجعل تصرفه هذا يقع في خانة مختلفة تماما.

يمكننا أن نعد هذه اللحظة هي لحظة تأمل، ولتتمكن من الوصول إليها، كل ما عليك فعله هو أن تفصل هذه الحادثة عن جميع الحوادث الأخرى المشابهة التي حدثت وتلك التي تتوقع أن تحدث مستقبلا، وعندما تنظر إليها باعتبارها شيئا حدث الآن وفي هذا المكان، وباعتبارها حدثا واحدا بدلا من أن تنظر إليه باعتباره شيئا متكررا، فلن تأخذ الأمر بالجدية التي اعتقدتها.

فيما سبق،

كما أنه سيكون الوقت المناسب لتكتشف مصدر هذا الفعل. اسأل نفسك ما إذا كان هنالك ما يتعين عليك فعله للحد من سلوك كهذا مستقبلا، واعمل على تغييره فبدلا من أن تقول: «أخبرتكم مرارا ألا تقوم بهذا» كما أنه لا يهم إن أخبرت طفلك مرارا وتكرارا بأن يمتنع عن كذا وكذا، فما زال يتعين عليك أن تخبره أيضا ولكن بهدوء.



تحدث إلى ابنك

الباب
الرابع

حاول أن تجعل ابنك يحس ويتحمل مسؤولية الخطأ الذي قام به، بعد أن تتحدث إليه وتخبره عن سبب غضبك، وشرح له السبب الذي جعلك تطلب إليه شيئاً معيناً، والعواقب الحقيقية التي قد تنجم عن أي فعل يقوم به، بدلاً من أن تخبره عن الطريقة التي ستعاقبه بها، أفهمه مثلاً بأنك لن تتمكن من إزالة آثار القلم، وكلما قل عمر طفلك قلت معه الكلمات التي يتعين عليك استخدامها لتوضح له الأمر، انزل لمستوى طفلك وانظر إلى عينيّه، ويجب أن يستمع إلى الخطأ الذي قام به، وماكان يتعين عليه فعله لإصلاح خطئه، كأن تقول: ما كان عليك أن تكتب على الحائط، كان بإمكانك أن تأخذ ورقة إذا أردت الكتابة، أو ما كان يجب أن تأكلي قطعة الحلوى الآن، فسيحين موعد العشاء بعد قليل وانسي الأمر بعد ذلك.

هل الأمر بحاجة إلى استخدام العقاب؟

يعتقد العديد من الآباء أن العقاب هو واحد من أهم الوسائل في تربية الطفل، إلا أن معظم الخبراء ينفون مثل هذا الأمر، ويقول د. دونوفان: «أن تقوم بأخذ قطعة الحلوى من يد طفلك ثلاث أو أربع مرات متكررة وتخبره أنه ممنوع من أكل الحلوى قبل موعد الطعام، سيؤدي بالفرض وسيؤدي إلى القضاء على سلوكه هذا، كما يشير د. وولف إلى أن العقاب لا يمكن أن يكون في يوم ما الطريقة المثلى لعلاج المشكلات السلوكية لدى الطفل، ويضيف: إذا ما قام طفلك برمي الكرة في أرجاء المنزل، فكل ما عليك فعله هو أن تأخذ الكرة منه، ولا داعي لأن تعاقبه على مثل هذا الأمر، أما إذا ما كان ذلك السلوك الذي بدر من طفلك يثير قلقك، فكل ما عليك فعله هو تعزيز تلك الرسالة التي أردت توجيهها لطفلك من خلال مناقشة ما حدث في وقت لاحق».

امنح طفلك فرصة النظر والتعرف على تبعات الأمور التي قام بها، هذا على أن تختارها بعناية فائقة، وفي حالة تجاهل ابنك مرارا التعليمات الواضحة التي اعطيتها إياه بهذا الشأن، والأفضل من ذلك هو أن تجعله يتحمل تبعات أفعاله، فإذا ما كان يضرب الصبية الآخرين فعليك أن تمنعه من مشاركتهم اللعب.



٥٠ - ٦٠ دقيقة

قم بتعزيز النتائج

إن الشعور الدائم الذي يجب أن يتبعه أولياء الأمور هو «الاستمرارية والثبات»، فالأطفال يفكرون دائماً بصورة منطقية، وهو ما يجعلهم يعتقدون بأنه إذا لم يكن الأب والأم يطبقان قوانينهما بصورة مستمرة فهذا يعني بأنهما لم يكونا جادين فيما قالاه. «إن الفكرة المهمة هي أن تقوم بوضع عدد قليل من القوانين على أن تقوم بتعزيزها وتأكيدتها بصورة مستمرة ولهذا لا تقم بتحذير ابنائك ووضوح شروط تعلم جيداً بأنك لن تستمر في فرضها كان تقول له: «أنت ممنوع من أكل الحلوى، إلى الأبد»، أو «أنت ممنوع من الخروج واللعب لمدة شهر كامل» وغيرها من الجمل التي ستزعج طفلك وفي الوقت ذاته ستقلل من سلطتك وتضعف من مكانته.

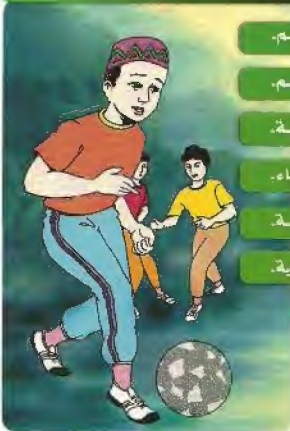
وعندما تقوم بكل ذلك ستجد بأن خطة الـ ٦٠ ثانية قد كانت بسيطة جداً، إلا أنها لا تزال بحاجة إلى أن تفكر بربوية في أهدافك وأن تتحلى بقدر من التحكم والسيطرة على الذات، والسبب في ذلك هو أن التربية الجيدة هي أكثر بكثير من مجرد منح طفلك من رمي الطعام على الأرض أو الكتابة على الجدران، رسالتنا الحقيقية هي أن ننقل أفكارنا وقيمنا إلى أبنائنا، وأن نوضح لهم بأننا نتحلى بقدرتنا على ضبط ذواتنا وهو ما نحاول أن نعلمه لهم.



الفصل الرابع

العلاج باللعب

عندما يلعب الأطفال



يكتشفون عالمهم.

1

يعبرون عن أنفسهم.

2

يطورون مهاراتهم اليدوية.

3

يفهمون كيف تعمل الأشياء.

4

يطورون مهاراتهم العقلية.

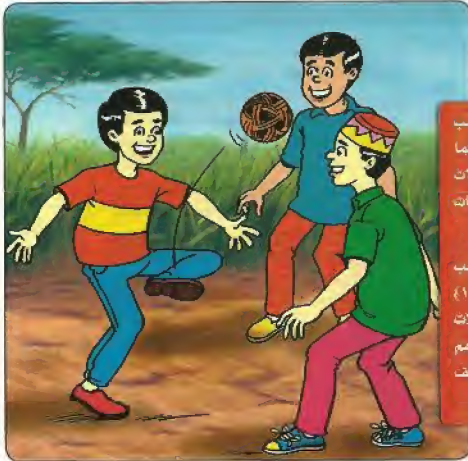
5

يطورون مهاراتهم الاجتماعية.

6

ونحن الآن بصدد إلقاء الضوء على هذه الطريقة الحديثة التي تعرف باسم العلاج النفسي باللعب (PT) (Play therapy) إذ إنها أعطت نتائج مبهرة في معالجة وتوجيه سلوك الأطفال.

اللمبة والفكاهة يرتبطان بصورة وثيقة بالصحة النفسية والنمو العقلي، بالإضافة إلى الابتكار والقدرة على حل المشكلات، بل والإنتاجية في العمل! ومع أننا في بعض الأحيان نعتقد أن اللعب شيء تافه إلا أنه في حقيقة الأمر واحد من أقوى الدعامات للصحة النفسية والتعلم وللأنشطة الإنتاجية، والعلاج باللعب ما هو إلا تهينة الجو المناسب للطفل للتنفيس بواسطة الألعاب عن مشاعره المكبوتة وعن الضغوط التي تعرض لها في فترة ما من حياته كالمخاوف والإحساس بالقهر أو الوحدة، فأحياناً يمر الأطفال بأوقات عصبية يصعب عليهم التعايش معها بسهولة مثل انفصال الأبوين، والانتقال إلى منزل جديد أو الأطفال الذين تعرضوا لإساءة نفسية أو جسدية، وهو ما يؤدي أحياناً بالطفل لأن يكون عدوانياً أو انسحابياً أو عصبياً.



كذلك يساعد العلاج باللعب أطفال الأمراض المزمنة كما يخدم أيضاً بعض حالات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

ويناسب المعالج باللعب الأطفال من عمر سنة إلى (١١) سنة، والذين لديهم مشكلات في التعبير عن مشاعرهم أو مشكلات في التكيف الاجتماعي مع الآخرين.



لماذا نحتاج إلى العلاج باللعب

يسهم في خلق بيئة آمنة يستطيع الأطفال فيها أن يعبروا عن أنفسهم.

الأطفال لا يملكون القدرة اللغوية الكافية أو الإدراك الناضج للتعبير عن مشاعرهم بوسيلة مجردة كالكلمات، فالألعاب هي كلماتهم.

يعاني معظم الأطفال من وجودهم حول مجموعة من البالغين الذين لا يفهمونهم أو يحترمونهم الاحترام الذي يعزز ثقتهم بأنفسهم ويقهر طاقاتهم الكامنة.

كما يعانون بشكل كبير عدم التقبل أو السخرية أحياناً والتي تؤدي بدورها إلى العديد من المشكلات النفسية والسلوكية.

أهداف العلاج باللعب، وأثره في الطفل

• يهدف بشكل مباشر إدخال عنصر الإيجابية في لعب الطفل إلى تفريغ انفعالاته.

• ينمي قدراته على التعبير عن مشاعره ومخاوفه بطريقة ملائمة.

• ينمي تقدير الذات؛ فيشعر الطفل بالإيجابية وأنه شخص قادر مع تنمية شعوره بالحب.

• ينمي قدراته على التعبير عن حقوقه وطلباته.

• ينمي قدراته على حل المشكلات وعلى طلب المساعدة عندما يحتاج لذلك.

• ينمي شعوره بالأمان من خلال بيئة تراعي خصائص وحاجات الطفل.

ماذا يحدث في جلسات العلاج باللعب؟

أدوات العلاج باللعب

هناك أدوات ثابتة وقد تضاف أدوات حسب ما تتطلبه الحالة ويفضل أن تكون هذه الأدوات جديدة بالنسبة للطفل، فلا يجدر بالطفل اللعب بها خارج وقت الجلسة ومن أمثلتها؛ بالونات، دمي، مسدس، سكين بلاستيك، رمل... إلخ.



الممنوع في جلسات العلاج باللعب

- الانتقاد.
- المديح، الاستحسان، التشجيع والطمأنة.
- الإيماءات والتصائح والإقناع.
- المقاطعة والتدخل.
- المبادرة بنشاط أو لعبة.
- التدريس والوصف.

شروط وضوابط في جلسات العلاج باللعب

إن تهيئة الجو المناسب للجلسات يساعد على تقبل الطفل للجلسة والمعالج، ولذلك ينبغي مراعاة ما يلي:

• تحديد وقت ثابت للقاء:

يبدأ من نصف ساعة على الأقل ولا يزيد على ساعة أسبوعياً، وبوقت ثابت، علماً بأن تغيير أو إلغاء الموعد يعيق التقدم ويقلل ثقة الطفل بالمعالج.

• تحديد الحدود والضوابط:

يجب أن تكون حسب طبيعة الأدوات وتصميم الغرفة، ويخبر بها الطفل في أول زيارة مثل تنبيه الطفل إلى المحافظة على زجاج النافذة.

• المكان:

غرفة خاصة مجهزة بأدوات محددة بعيدة عن الإزعاج والمقاطعة.

• الأشخاص:

ألا يزيد العدد في الغرفة على الطفل والمعالج، سواء كان اختصاصياً أو أحد الوالدين.

• تقبل المعالج للطفل تقبلاً تاماً:

فهذا يعد من أهم شروط نجاح العلاج، فهو الأساس لبناء علاقة جيدة بين الطفل والمعالج.



المصدر : مجلة جريد المعلم عدد ٣ سنة ٢٠٠٥

في هذا الموضوع بينا كيف يكون اللعب وسيلة للعلاج، فاللعب هو اللغة الأولى للطفل وقد عرف بلغة الطفولة، وبذلك فإن إيماننا بهذا اللغة يكون قناة للتواصل وبيني علاقة قوية مع الطفل.

ويمكننا أن نفهم الأطفال بطريقة أفضل إذا فهمنا لعبهم، فعندما نراقب الأطفال وهم يلعبون، فإننا في أغلب الأحوال نحصل على معلومات عن أفكارهم ومشاعرهم ودوافعهم وهمومهم أكثر مما نحصل عليه عند الحديث معهم.

وقد يكون من الصعب في بعض الأحيان فهم لماذا يقترح المعالج النفسي اللعب وسيلة للتعامل مع مشكلات الأطفال، وستجدون فيما يلي أن اللعب هو الطريقة الرئيسة التي يكتسب الأطفال بها أموراً عديدة.

الباب
الخامس

4

أسئلة الأطفال
ومشاعرهم

الفصل الأول

كثرة أسئلة الطفل



1 ابني كثير الأسئلة

سؤال

أسئلة ابني كثيرة، ولا أعرف كيف أتصرف معها، تضايقني أحياناً وتحرجني أحياناً أخرى.. ما العمل؟

أبو حمود

الجواب

أسئلة الطفل نعمة من الله عز وجل.. وهو ابن طبعي، وقد بدأت فطرته تتفتح ليكشف ملكوت ربه في النفس والكون.. وهي حاجة نفسية تقضيها طبيعة النمو العقلي والحسي في حياة الطفل..

خمسة أخطاء ينبغي تجنبها!!

- ١ - اعتبار أسئلة الطفل أسئلة غريبة وغير مشروعة، وهذا الاعتبار يؤثر على نفسية الوالدين ويجعل تعاملهما مع هذه الأسئلة تعاملًا سلبيًا.
- ٢ - التهرب من الرد بترغ الشقة من الولد تجاه والديه... ويترتب على ذلك عواقب سلبية تبدأ بالانطواء على الذات إلى البحث عن بدائل أخرى لاستقاء المعلومات والحصول على إجابات.
- ٣ - الكذب على الطفل بدعوى صغر السن وعدم إدراكه للحقائق... والطفل اذكى مما نتصور، ويخترن كل الأمور في عقله وذاكرته... ويوماً ما سوف يكتشف هذا الكذب وتضيق ثقته في والديه.
- ٤ - إظهار الحرج والتلعثم أثناء الإجابة قد تطبع في نفسية الطفل فكرة سلبية حول أسئلته ومواضيعها.
- ٥ - قمع الطفل وإسكاته بالعنف قد يولد لدى الطفل إما انطواء وضعفا في الشخصية وإما عناداً حاداً وعدوانية..

سبع قواعد للرد على أسئلة الطفل



- ١ - اجب عن كل سؤال ي طرحه ابنك مهما كان.
- ٢ - اختر الأسلوب والعبارة المناسبة لسنه وقدراته الإدراكية.
- ٣ - استعد دوماً للاستماع والإنصات لكلامه وأسئلته.
- ٤ - اجب بسؤال عن سؤاله أحياناً تدفعه للإبداع واستعمال الخيال النافع.
- ٥ - إجاباتك المستمرة تعني إغناء ذاكرة ومعلومات ابنك فاحرص على ذلك.
- ٦ - كن لطيفاً أثناء الإجابة ولا تنفعل.
- ٧ - تأكد أن إنصاتك لأسئلة طفلك، والرد عليها ينمي الثقة بينكما ويرفع معنوياته...

2 ابني لا يتوقف عن الأسئلة!

سؤال

لدي ابن عمره 4 سنوات لا يتوقف عن الأسئلة... مما أصابني بنوع من التوتر وفقد الصبر لدرجة أنني بدأت أنهره وأصرخ في وجهه كثيراً... هل أسألته تعني أنه سيصبح مستقبلاً شراراً كثير الكلام؟ وكيف أتعامل مع أسئلته؟

هنا، العنجرى - الكويت

الجواب

البحث عن الأجوبة مع الطفل ممتع، ويساعد الطفل على تنمية مهارة رائعة من مهارات الحياة، تعلم..

منذ ولادة الطفل وإلى وصوله سن 4، ما بين 3-4 سنوات، والآباء والأمهات وبيئته العائلية تمنحه معلومات وتفسيرات عن «كيف؟» و«لماذا؟»، حتى في الحوارات العادية داخل الأسرة ومن ثم يشبعون لديه هذه الحاجة.



الحاجة إلى الأجوبة

الطفل الرضيع منذ ولادته يظهر ملامحاً يعبر من خلالها عن حاجته لمعلومات، وبالتالي حاجته إلى الأجوبة... والآباء والأمهات عادة وحتى قبل اكتساب الابن اللغة يتواصلون معه من خلال ملامح الوجه وحركات الجسم ونغمة الصوت، ويتم بذلك التوافق والانسجام وخلق نوع من الألفة.

أحياناً يكون الطفل بحاجة إلى التأكيد من شخص قريب ليعطيه ضمانات تمنحه الأمن والطمأنينة بعدم خطورة العالم الخارجي أو بأنه طفل مقبول ورائع.. وأنه محبوب ومرغوب فيه.. وأحياناً أخرى يعبر عن ارتباطه بشخص معين أو بشيء ما... وغالباً ما تكون أسئلته «لماذا؟» لمعرفة معلومات أكثر عن جودة شيء ما (لعبة - جهاز...) آثار اهتمامه وانتباهه.

إن مرحلة «لماذا؟» مرحلة طبيعية بالنسبة للأطفال وينبغي حسن التعامل معها لأنها تعد نوعاً من الإعداد أيضاً لمرحلة الدراسة...

إن كلمة «لماذا؟» هي أيضاً «كيف؟» وليست سؤالاً عن الأسباب دائماً ولكن أحياناً يقصد منها الطفل الجانب العملي «كيف؟» وليست فلسفة الشيء عبر سؤال «لماذا؟». ويمكن للأب معرفة قصد الطفل إذا لم يبد اقتناعاً بأجوبتها عن سؤال «لماذا؟» مما يدل أن الطفل يقصد «كيف؟» يعني الجانب العملي. وأهم شيء في هذا الجانب الترتيبات المساعدة لتحقيق شيء في نفس الطفل يعني الإجراءات العملية التفصيلية.

ماذا ينتظر الطفل؟

للإجابة عن أسئلة الطفل ونيل رضاه يكفي إعطاؤه معلومة واحدة... وهذا يتم حين يجد الطفل نفسه أمام حدث أو تجربة تحتاج لإثارة سؤال محدد من نوع: متى؟ - كم؟ - أين؟.

وأحياناً أخرى يسأل «لماذا؟» وكيف؟» وبناء على الإجابات التي يتلقاها الطفل يبني مواقف، ومن هذا المنطلق ينبغي التفكير والتمعن في إجاباتنا لأبنائنا... لأنها ليست مجرد معلومات وإنما تشكل منطلقات يبني عليها مواقف وسلوكه وأيضاً قيمه ومعتقداته ومشاعره وأحاسيسه.

وحين لا يجد إجابات مقنعة سيعود حتماً لطرح السؤال مرة أخرى متذكراً بالتحديد ما سبق وسمعه من ردود سابقة.. لم تقنعه وعندها ناقصة.. ويحاول المقارنة بينها وبين ما سيسمعه من معلومات جديدة... وهذه علامات النمو العقلي السليم والاتجاه نحو النضج والاكتمال.

الطفل ينتظر من الكبار معرفة الإجابة وعدم التردد والتهرب منها.. والرد بدقة وتحديد بعيداً عن تمطيط الإجابة أو غموضها.. وأهم شيء مراعاة حاجات الطفل وقدراته العقلية..

تعليم التعلم

إن هدف المربي الأساسي مساعدة الأطفال لتحقيق النضج والتكامل في النمو بمختلف أنواعه لاستكمال بناء الشخصية الناجحة... لهذا من الضروري إعطاء الأطفال الأدوات وتعليمهم مهارات حياتية يمكنهم استخدامها في حالات الحاجة والضرورة بدل إعطائهم الحلول الجاهزة لتساؤلاتهم... بمعنى أوضح أن نمج الأطفال فرصة لتعلم كيف يجدون الحلول الخاصة بمشكلاتهم

والقدرة الذاتية، وتعليمهم كيف يستخدمون المعلومات التي تضعها بين أيديهم... ونعمل على تنمية هذه المهارات والمعلومات وإغنائها من خلال التساؤلات اليومية التي يثيرونها..

ويمكن الاعتماد على كل المعلومات المتاحة لدينا والإطلاع على الكتب والموسوعات المتخصصة واستشارة المختصين للتكسب كمية إيجابية من المعلومات تضعها بين أيدي أبنائنا... مع مراعاة القدرات العقلية والجسمية والعاطفية والاجتماعية للطفل.

لا تنسى أختي الأم أن الاستقلالية والاعتماد على الذات تعني أيضاً معرفة كيف نطلب مساعدة الغير عند الحاجة.

ويمكن أن نعلم أبنائنا أن يسألوا أباؤنا كثيرين من محيطهم الاجتماعي لو علمنا أبناءنا كيف يطلبون مساعدة غيرهم وكيف يملكون جرأة طلب هذا.. وكثرة الفرص للطفل تعني إغناء بمعلومات أكثر وتجارب أكبر.

ولذلك ينبغي التركيز بالدرجة الأولى على إثارة الطفل ليسأل ويتعلم كيف يسأل ويتعلم، كيف يتعلم والسؤال إحدى طرق التعلم... في الوقت الذي نجد فيه أطفالاً كثيرين في سن الدراسة لا يجربون على طرح سؤال للمدرس الذي هو أصلاً يؤدي وظيفة الإجابة عن أسئلة التلاميذ.

- كوني دوما مستعدة وفي متناول الطفل للرد على تساؤلاته.
- أثيري دوافع لديه لي مطرح أسئلة.
- تعلمي كيف ترددين بمصداقية ومراعاة لقدراته ومراحل نموه..
- استعيني بكل الوسائل التعليمية للرد على أسئلته من كتب وصور وموسوعات وأشرطة مرئية.
- أوجدي حلولاً بالتعاون مع الطفل..
- علميه كيف يتعلم ويعتمد على ذاته..
- اجتنبى إعطاءه الحلول الجاهزة.



الفصل الثاني

برنامج تنمية التفكير

وضح ، سترنبرج ، في برنامجه لتنمية التفكير سبعة مستويات للإجابة على أسئلة الطفل:

المستوى الأول: رفض السؤال

كان تكون الاستجابة: توقف عن هذه الأسئلة، لا تكن كثير التساؤل، لا تزعجني بأسئلتك... إلخ، وهنا تصل إلى الطفل رسالة تحمل له أمرا بالصمت، فالأسئلة مصدر إزعاج ويتكرر هذه الاستجابة يتعلم الطفل عدم توجيه أسئلة أي، يتعلم ألا يتعلم، قد يكون لدى الوالد أو المعلم ما يدفعه لهذه الاستجابة، ولكن من حق الطفل أن يعرف الآباء والمعلمون تأثيرها.

المستوى الثاني: إعادة صياغة السؤال (التهرب)

وفي هذا المستوى لا يقدم المجيب إجابة حقيقية، فعلى سؤال: لماذا لا نرى الله؟ قد يجيب: الله رينا ونحن لا نرى رينا.

المستوى الثالث: إعطاء إجابة مباشرة أو الاعتراف بالجهل

وهنا نتاح للطفل معرفة شيء جديد، أو قد يتبين أن والديه أو معلمه لا يعرف كل شيء، وكلاهما إجابة معقولة ومقبولة في بعض المواقف، ولكن ليست أفضل الإجابات.

المستوى الرابع: تشجيع الطفل على البحث عن الإجابة

من مصادر موثوق بها كأن تكون الاستجابة: سوف أبحث عن إجابة سؤالك في كتاب التفسير أو كتاب العقيدة، أو لماذا لا تسأل فلاناً فقد درس هذه الأمور، وهنا يتعلم الطفل أن المعرفة التي لا يمتلكها يستطيع الحصول عليها ببذل الجهد والسعي.

المستوى الخامس: تقديم تفسيرات متنوعة

هنا يقر المجيب بأنه لا يعرف الإجابة، ويطلب من الطفل اقتراح ما يراه تفسيراً مناسباً أو إجابة مناسبة، والوضع الأمثل أن يشترك المربي والطفل في البحث حتى يتوصل إلى بدائل متعددة للإجابة عن السؤال.

المستوى السادس: تفسير أو إجابة عن السؤال وتقييم الإجابة

وهنا لا يكتفي المجيب بتشجيع الطفل على التوصل لبدائل متنوعة، ولكن يناقش معه طرق تقييم مصداقية كل بديل. ففي سؤال لماذا لا نرى الله؟ إذا كانت الإجابة أن رؤية الله نعمة عظيمة وجالزة لا يستحقها إلا المؤمنون الصالحون، وهم من سيمكنهم الله سبحانه وتعالى من رؤيته عندما يدخلون الجنة - إذا كانت هذه هي الإجابة - كيف نستبعد فكرة أن الله لا يحبنا، ولذلك لا يريد أن نراه؟ أو كيف نستبعد فكرة أن الله غير موجود - سبحانه - ولذلك لا نراه؟

هنا يتعلم الطفل كيف يختبر صحة الإجابة.

المستوى السابع: التوصل لتفسير وتقييم التفسير ومتابعة التقييم

هنا يسعى المجيب لتشجيع الطفل على القيام بتجربة، وذلك بجمع معلومات تساعد على المقارنة بين البدائل، وبذلك يتعلم الطفل ليس فقط كيف يفكر، وإنما أيضاً كيف يتعامل مع أفكاره، وقد لا يكون من اليسير أو من الممكن اختبار مصداقية كل البدائل، ولكن من الممكن دائماً اختبار مصداقية بعضها. ولا بد من التنبيه إلى أنه قد لا يتاح للمربي أن يصل إلى المستوى السابع إما لضغط الوقت أو لتقصير المصادر أو لعدم مناسبة هذا المستوى لعمر الطفل، وهنا يختار المربي المستوى المناسب للموقف، وفي هذه حقيقة أساسية أن المستويات الأعلى أكثر فاعلية في تنمية المهارات المعرفية والذكاء.

المزايا التسع لتوجيه الأسئلة بدلاً من إعطاء الإجابات

- 1 ♦ تساعد الأسئلة على اكتشاف أبعاد المشكلة.
- 2 ♦ تساعد الأسئلة طفلك على اكتشاف الاختيارات المتاحة أمامه.
- 3 ♦ تساعد الأسئلة طفلك على التعرف على أهدافه وأغراضه.
- 4 ♦ تعمل الأسئلة على استخلاص حلول من إجابات طفلك.
- 5 ♦ توحى الأسئلة لطفلك بأن تثق في قدرته على حل أي مشكلة.
- 6 ♦ تضع الأسئلة على عاتق طفلك مسؤولية إيجاد حلول بنفسه.
- 7 ♦ تمكنك الأسئلة من مساعدة طفلك على توقع النتائج المحتملة للاختيارات المختلفة، الأمر الذي يعلمه كيفية تقييم الاختيارات المتاحة.
- 8 ♦ تعمل الأسئلة على تعليم طفلك الاعتماد على النفس والثقة في القدرة على حل المشكلات.
- 9 ♦ إن عملية توجيه الأسئلة في حد ذاتها تجعلك تقوم بدور العامل المساعد أو المرشد بخلاف الإجابة التي تجعل منك متقذاً. وهي تساعد في إكساب طفلك ما يحتاجه من مهارات وثقة لتكون خير عون له عندما لا يجد بجانبه شخصاً يثقاً ليخبره ماذا يفعل.

تخيل ما الذي يمكن لطفلك أن يتعلمه عندما توجه إليه أسئلة مثل «كيف تحب أن يعاملك صديقك؟»، «ما الذي جربته بالفعل؟»، «ماذا يمكنك أن تفعل أيضاً؟»، «ما الذي قد يحدث لو فعلت ذلك؟»، أو «ماذا سيكون شعورك لو حدث ذلك؟» قارن ذلك بما سوف يتعلمه طفلك عندما تحببه قائلاً: «حسناً، عليك أن تتجاهله فحسب»، أو «أذهب لتلعب مع شخص آخر». صحيح أن الحل قد يكون جلياً أمامك، إلا أن هناك فائدة كبيرة في دراسة طفلك للمشكلة وأبعادها بنفسه مع وجودك بجانبه كمرشد تسانده وتدعمه.

الفصل الثالث

أسئلة طفلك الحرجة: لكل سؤال جواب

1 لماذا لا أستطيع دخول الحمام

سؤال

لماذا لا أستطيع دخول الحمام معك يا أمي؟ لماذا لا أستطيع أن اظل عارياً؟ لماذا لا أستحم مع أختي؟ من اين يأتي الأطفال؟ ..

لها أون لاين

الجواب

هذه التساؤلات وغيرها - لا سيما التي يسألها الطفل عن أعضائه التناسلية - يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار، غير أن بعض الآباء قد يسيؤون الرد على أسئلة الطفل الحرجة، فأحياناً يقابلونها بالتعنيف والقسوة مما يشعر الطفل بالاشمئزاز من نفسه والإحساس بالذنب.

وأحياناً أخرى يعطون الطفل إجابات وتفسيرات خطأ بسبب الإحراج أو من قبيل التبسيط، الأمر الذي قد يسبب للطفل عقداً نفسية؛ لهذا يجب الاعتماد على المعلومات العلمية والدينية والشرعية للإجابة عن كل الاستفسارات مهما بدت بسيطة.

يقول علماء النفس: إذا سألك الطفل عن الجنس، لا تغيري الموضوع، كما يفعل كثير من الآباء والأمهات، بل انتهزي الفرصة لمناقشة الأمر وتوضيح كل المعلومات الخطأ التي يحملها طفلك وانقلي إليه قيمك.

ضمن الأهمية بمكان أن تجيبي عن كل الأسئلة التي يطرحها طفلك، وأفضل وسيلة لذلك هو أن تسألي

طفلك عن رأيه في الموضوع، وبعد ذلك اجعلي إجاباتك صحيحة وقصيرة، وبسيطة... وامنحي طفلك الفرصة لتقديم سؤال متابعة قبل أن تتوسعي في التوضيح، ولا تنزعجي من ملء رأسه بالأفكار، وواجبك هو تقديم التفاصيل ومساعدته في وضع النقاط على الحروف...

فعلى سبيل المثال عندما يبدأ طفلك في التساؤل عن مكان تواجده قبل أن يولد؟ يمكنك أن تجيبه: أنك أتيت من مكان في بطن أمك اسمه الرحم.

وفي سؤال طفلك عن كيفية خروجه من الرحم تكون الإجابة: بأنك عندما كنت مستعداً للولادة خرجت من قناة صغيرة اسمها قناة الولادة .. وبعد ذلك قد يسأل الطفل عن سبب وجوده أساساً في ذلك المكان، ويمكنك إجابته بأن خلية صغيرة من الرجل التحمت مع خلية مماثلة من المرأة وكوّنت الطفل .

وفي حالة استمراره في طلب المزيد من المعلومات، بإمكانك التوسّع في التوضيح بمساعدة كتاب به صور توضيحية حول الموضوع. كما ينبغي أن تنبه أطفالنا أنهم يجب ألا ينشغلوا الآن بمثل هذه الأمور، وأنما عليهم تأجيل ذلك حتى يكبروا.

جدير بالذكر أن بعض التصرفات الخاطئة للآباء يمكن أن تثير تلك الأسئلة في بال الأطفال، منها السماح للطفل الذكر بالاستحمام مع أخته، أو ترك الطفل يلعب مع طفل أكثر منه تضجاً. لذا يفضل عدم ترك الطفل مع شخص آخر دون رقابة، ومن الأفضل ألا يقل عدد الأطفال عن ثلاثة.

كما أن بعض الأمهات يدخلن أطفالهن الصغار معهن في الحمام ظناً منهن أن ذلك يعطي الطفل الإحساس بالأمان وإمكان التواصل مع أمه في أي وقت يريد، ولكن ذلك يعطيه انطباعاً خاطئاً بحرية التعري أمام الآخرين.

وعلى الأم أن تحرص على شغل الطفل بالقراءة والاطلاع والألعاب والرياضة وغيرها مما يصرفه عن التفكير في مثل تلك الأمور.

أنتبه!

ومن القواعد الشرعية التي حض عليها الرسول ﷺ في تهذيب الطفل ما يلي:

الاستئذان

حدّد القرآن للطفل أوقاتاً ثلاثة حساسة يجب أن يستأذن فيها، وهي قبل صلاة الفجر، ووقت الظهيرة عند القيلولة، وبعد صلاة العشاء، وهي فترات نوم الوالدين. أما في سن الاحتلام فيجب على الولد الاستئذان في كل وقت وكلما وجد أمامه باباً مغلقاً.



غض البصر

ينبغي تعويد الطفل على غض البصر، فكل ما يراه الطفل يبقى في ذهنه وذاكرته، فإذا تعود النظر إلى عورات أهله سيعتاد ذلك فيما بعد خارج المنزل.

ستر العورة

تعويد الطفل ستر عورته ينشئ لديه شخصية مهذبة قويمية.

التفريق في المضاجع: عندما يبلغ الأطفال العاشرة يُفضّل وضع كل طفل في سرير بمفرده، امتثالاً لقول الرسول ﷺ: «مروا أولادكم بالصلاة لسبع، واضربوهم عليها لعشر، وفرقوا بينهم في المضاجع». (صحيح الجامع: ٥٨٦٨).

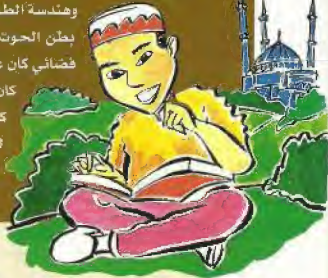
تجنب النوم على البطن: فهذا يبعد الطفل عن كثير من المهيجات الجنسية، ويُفضّل النوم على الشق الأيمن، مع ترديد بعض الأذكار الواردة عن الرسول ﷺ قبل النوم.

والقرآن الكريم يوجهنا إلى الاستفادة مما حولنا، فقد سخر الله لنا كل شيء: البحر والبر والحديد والمعادن والأرض والحيوان، كل ذلك وغيرها كثير سخرها الله للإنسان لو أحسن السؤال (بماذا، وكيف).. اكتشف نيوتن قانون الجاذبية عندما أحسن السؤال بـلماذا بعدما رأى التفاحة سقطت من الشجرة إلى الأرض، وابن القيم ألف كتاباً كاملاً هو (الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي) عندما سأله أحد الطلبة، وهكذا كانت تهفتنا العلمية الأولى بسبب حسن الإجابة على سؤال لماذا حصل هذا؟ وكيف حدث هذا؟ ولو درينا أبناءنا على حسن السؤال عند مشاهدة الأحداث لخرجوا لنا باكتشافات واختراعات عظيمة جداً، ولهذا فإن الغرب اليوم يملكون الدنيا لأنهم أحسنوا السؤال عند واكتشفوها بعدما كانت معجزات أصبحت اليوم منجزات.

نهتم كثيراً بتربية أبنائنا على العبادات وحفظ القرآن وتطبيق تعاليم الإسلام، وهذا أمر مطلوب وضروري، ولكننا في المقابل نهمل التربية العقلية للطفل، وهي الأساس في عمار الأرض واستثمارها.. مع كثرة العباد والمساجد في أرضنا إلا أننا ما زلنا عالة على الغرب في كثير من أمور حياتنا من المصار الصغير إلى الطائرة الكبيرة.



والقرآن الكريم يحثنا على ذلك، فتوح - عليه السلام - صنع السفينة، وداود - عليه السلام - صنع الدروع الواقية، وذو القرنين بنى السد العظيم، فكان أساس صناعة السدود وهندسة الطرقات، وأول غواصة بحرية ركبها نبي الله يوسف في بطن الحوت، وأول طائرة طار بها نبي الله سليمان، وأول بث فضائي كان على يد إبراهيم عندما أدن للحج، وأول رائد فضاء كان النبي محمد ﷺ، وأول حادثة نقل بضائع ثقيلة كانت مع سليمان عندما نقل عرش «بليقيس»، ولكن لو كنا نحسن السؤال ونحن نقرأ القرآن ونحفظه لأبناؤنا وتعامل ونفكر لوصلنا إلى مثل هذه المكتشفات التكنولوجية الحديثة.



فنحن بحاجة إلى حسن السؤال وأن ندرّب أبناؤنا على ذلك حتى لا يتعاملوا مع الأحداث وكأنها شيء مفروض عليهم، بل يفكرون ويتأملون حتى يخرجوا لنا مكتشفاً جديداً يخدم الأمة ويرفع من مكانتها. إن حسن السؤال علم ومهارة، وهو سبب من أسباب زيادة دخل كثير من مقدمي البرامج الفضائية، وزيادة نسبة مشاهدة البرامج، بل إن حسن السؤال هو سبب تميز ابن عباس - رضي الله عنه - عندما سئل عن غزاة علمه وتميز تفكيره، فقال: إنما أوتيت (لسان سؤال وقلب عقول).

والسؤال الذي نطرحه على أنفسنا اليوم، ما هو منهج الوالدين في تربية أبنائهما على حسن السؤال؟ وما هو منهج المدارس في تعليم أبنائنا حسن السؤال؟ بل قد يكون الواقع خلاف ذلك، فالوالدان والمربون يتضايقون من كثرة الأسئلة وتفرعها، وأحياناً يوجهون الأبناء نحو السكوت والصمت، وهذا خلاف التميز والريادة، فإذا أردنا النهوض بامتنا وتأسيس جيل من العلماء الصغار، فلنعلم أبنائنا كيف يسألون بلباذا وكيف؟ وهي أول خطوة نحو التميز والريادة الحضارية.

الفصل الرابع

مشاعر الأطفال

1 أبي يكرهني أم يحبني؟

سؤال

أنا فتاة عمري (١٥) سنة لدي أخ يكبرني بسنوات قليلة، والعلاقة بيننا مليئة بالحب والاحترام لله.

ولكن مشكلتي مع أبي: فأنا أشعر أنه يحبني، وأحياناً أشعر أنه يكرهني، فعندما يتشاجر أبي.. يخاصمني، ويقوم أخي بمواساتي والتخفيف عني، أما أمي المسكينة: فهي تحبني وتعطف علي، فليس لديها بنات غيري، والحقيقة عندما يتشاجر معها أبي ويتخاصمان، أحس بالقلق والتوتر، لأنه يحول غضبه علي، ولا أقدر منع نفسي من البكاء، وأقسم لكم أنني دائمة البكاء والشعور بالكآبة، وأرجو أن أعيش بعيدة عنهم.. فماذا أفعل؟ بالرغم من أنني أنسى نفسي مع الرسم ومشاهدة التلفاز.

الجواب

الأب لا يكره أبنائه!!

■ تشعرين أن أبائك يحبك، وهذا هو الأصل والحقيقة الأكيدة..

وتشعرين أنه أحياناً يكرهك وهذا استثناء... الوالد لا يكره أبنائه مهما صدر منه في حقهم.. ولكن أحياناً يخونه سلوكه فيقتسو عليهم معتقداً أن في ذلك مصلحتهم وحماية لهم... مثل هؤلاء الآباء بحاجة إلى فهم الطرق السليمة للتعامل مع الأبناء، وهم يخطئون من حيث يريدون الإصلاح.

وفيما يتعلق بك ابنتي العزيزة أزيلى من تفكيرك الشعور بأن والدك يكرهك، فهو يحبك مهما فعل، حاولي أن تحدثيه بكل هدوء خلال الأوقات التي يكون مزاجه هادئاً

وتفسيته مرتاحة، وسوف تجددين منه كل الرضا والقبول. وفي الوقت نفسه سوف يدرك أنه يسيء إليك ويجرح مشاعرك أثناء غضبه وتوتره، ولعل ذلك يجعله يفكر في كيفية امتلاك نفسه حالة الغضب والابتعاد عن إهزاز توتره سواء معك أو مع غيرك.



استعيني بأخيك الأكبر الذي يواسيك دوماً، واغتنمي جلسات الهدوء والراحة والحوار العائلي لتكلمانه معاً حول سلوكه الاستثنائي وبكل هدوء، حاولا إقناعه منطلقين من حبه لكما وحبكما له وحرصكما على ألا تكرر حالات التوتر الرابعة المتينة التي تجمعكم والعاطفة الجياشة التي تظلكم.

لا تفكري في الانسحاب، فهذا انهزام وهروب.. وليس أحسن من أهلك عاطفة ومحبة.

استعيني بذكر الله والدعاء ليخرج الهموم ويبعد الأحزان ويوحد القلوب..

وهو أياك الجميلة تعطيك شحنة داخلية تواجهين بها الأحداث.

2 إخواني لا يحترموني وينقصني حنان الوالد

سؤال

مشكلتي مع إخوتي الصغار، فهم لا يكونون لي أي احترام أو تقدير فيقولون لي كلمات رديئة، وذلك بعد وفاة والدي.

وأمي لا تستطيع أن تفعل لهم شيئاً، لأنها لا تريد أن يكونوا حزينين بعد وفاة والدي، وأخي الكبير أيضاً، فهو يقول: لا يريد أن يراهم يبكون، وعندما يطلبون أي شيء لا يرددهم، ويعطيهم كل ما يطلبونه، مما جعلني في توتر وعصبية دائماً، وفي بعض الأحيان، أحس أنه ينقصني شيء، وهو حنان الأب الذي لم أحس به.

مريم المطيري

الجواب

ابنتي العزيزة مريم المطيري،

إخوتك الصغار لا يكونون لك أي احترام أو تقدير كما جاء في رسالتك، لكن ابنتي الفاضلة، الصغار قد لا يدركون معاني الاحترام والتقدير فيتصرفون انغلاقاً من مفاهيم عالمهم المحدود..

ولاشك أن وفاة والدك - عليه رحمة الله - كان له أثر عليك وعلى إخوتك الصغار.. هذا الأثر



له انعكاساته السلبية على مشاعرهم واحاسيسكم وسلوكياتكم: واعتقد أن غياب الوالد أفتج حساسية لديكم اتجاه سلوك بعضكم البعض، فالصغار يفرزون توترهم من خلال العنف والكلمات «الرديئة»، اتجاهك، وأنت ابنتي أصبحت متوترة وعصبية حساسة اتجاه معاملة أخيك الأكبر للصغار..

المطلوب

منك ابنتي الغالية رحابة الصدر ومزیداً من الحنان والعطف اتجاه أحيائك الصغار، فهم بحاجة إليك لتكوني دوماً بجانبهم - غير معاملة غير اللائقة - اعيدي الالتماسة لوجهك أثناء الاحتكاك بهم، وحاولي أن تقدمي لهم بعض الخدمات، وتبدین اهتمامك بهم وبأحوالهم.. فتكسي ثقتهم فيرتاحون وترتاحين، إن مثل هذا السلوك سوف يعرضهم حنان الوالد المفقود، ويعرضك - أنت كذلك - حنان والدك.

نعم ينقصك حنان الأب، لكن هذه العاطفة يمكن تعويض جزء أكبر منها من خلال أخيك الأكبر، فكوني بجانبه وعوناً له على رعاية إخوانكم الصغار، وضعي أمامك أنك تؤديين عبادة من خلال إحسانك للصغار اليتامى ومساعدتك للآم الحنون.. وسوف تستمتعين بجلسات الحوار والتعب مع صغارك.. وهذا طريقك لتطمأنينة والله يوفقك ويعينك على الخير.



عبدالله بن عباس رضي الله عنه يقول:

لا يارسول الله!!

الفصل الخامس

كيف أتعامل مع كلمة لا ؟

تعامل إيجابياً مع كلمة "لا" عند الطفل

“لا”

هي أكثر الكلمات تداولاً على لسان أطفال ما بين السنة الأولى والثالثة والسبب أنها كذلك الأكثر استعمالاً من طرف الآباء والأمهات .

الأطفال معروف عنهم أنهم أكثر ميلاً للتقليد وأكثر ذكاء في استعمال أسلحة غيرهم ، والآباء مشهور عنهم استعمال “لا تلمس” ، “لا تفعل” “لا ترفع صوتك” ، “لا...لا...لا..”

ردة فعل أطفال هذا السن الردّ على كل سؤال مباشر بكلمة “لا” جافة لا تقبل الحوار ولا الرجعة . ينبغي إذن الحد من إمكانية استعمالهم لكلمة “لا” وخصوصاً في المواقف التي لا تحتمل الرفض..مجتنبين مثلاً توجيه الأسئلة التي تحتمل إحدى الإجابتين “نعم” أو “لا” .





5

خمس طرق لتفادي سلبيات (لا)

الوقاية من المشكل

من خلال الاحتكاك المستمر مع الطفل وملاحظة سلوكياته ورغباته وحاجياته يمكنك معرفة الدلالات الحقيقية للكلمة "لا" عند الطفل ، متى تعني "نعم" ومتى تعتبر قرارا نهائيا ؟.

1 ادرس شخصية الطفل

تأكد قبل أن تقول "لا" للطفل بأنك تمنعه من شيء بالفعل يشكل خطورة عليه أو يعتبر حقا أمرا سلبيا .

2 قبل أن تقول "لا"

لا توجه أسئلة مباشرة للطفل والتي يمكنه الإجابة عنها بكلمة "لا". أسأله مثلا "كم ملعقة من السكر تريد مع العصير؟" بدل "هل تريد عصيرا؟" أو "هل تريد عصيرا أم حليبيا" أو "الآن حان وقت النوم" بدل "هل تذهب للنوم الآن؟".

3 اجتنب الأسئلة المباشرة

استبدل ما استطعت كلمة "لا" بمصطلحات أخرى..استعمل كلمة "توقف" بدل "لا" حين ترى ابنك يعبت بجهاز الكتروني - مثلا-.

4 استعمل مصطلحات بديلة

أفضل أسلوب لتغيير سلوك غير مقبول أن تهيئ له بديلا .

5 امنحه بديلا

4 علاج المشكل .. أربع خطوات لتعامل إيجابي

- 1 **تعامل إيجابيا مع كلمة "لا"**
انظر دوما للجوانب الإيجابية للكلمة واحملها على الإيجاب "نعم" وانتظر موقفه الحقيقي لتفهم أي معيار تعطيه لكلمة "لا" عند ابنك.
- 2 **أعط أهمية أكثر لكلمة "نعم"**
إذا لاحظت الطفل أن استجابته تقابلها ابتسامتك ومدحك لسلوكه وموقف إيجابي من الوالدين فإن هذا السلوك يتعزز لديه.
- 3 **علمه كيف يقول "نعم"**
اجعله يردد كلمة "نعم" وامدح كيفية نطقه بها واطلب منه بين الفينة والأخرى أن يتحفاك بـ "نعم" الرائعة التي تخرج من فمه. "ما أروع نعم تخرج من فمك".
- 4 **دعه يقول "لا"**
خبره بين أمرين كلاهما مقبول لديك ودعه يقول "لا" لأحدهما و"نعم" للآخر. وتقبل كلمة "لا" بصدر رحب وابتسامة كلما كان محقا أو كلما عبّر عن اختيار خاص به لا ضرر من ورائه، أو كلما احتاج لعملية إقناع من الوالدين.



ما لا يجب فعله

تبسمك أو إثارتك للانتباه حول كلمة "لا" السلبية تعزز ذلك لديه.

1 لا تبسم لكلمة "لا" السلبية

فقد يمسك عليك نقطة ضعف يثيرك من خلالها كلما رأى منك ما لا يسرد أو يحقق رغباته..

2 لا تغضب

تذكر أن كلمة "لا" شئ طبيعي لدى أطفال ما بين السنة الأولى والثالثة وهي إحدى متطلبات عملية النمو النفسي والشعور نحو الاستقلالية مقابل الاعتمادية والتبعية.. وهي إلى الانتشار مع الوقت.

3 لا تقلق

"لا" و "نعم" نحو تربوية متوازنة

تنشئة الطفل تحتاج لتوازن دقيق بين استعمال كلمة "نعم" وكلمة "لا" وكلاهما تحمل أسلوباً ومنهجاً في التعامل التربوي مع الطفل.. نعم تعني الدلال والتدليل ولا تعني القسوة والشدّة.

لكن استعمال المربي لكلمة "نعم" في موقعها و "لا" في موقعها أمر مطلوب لإحداث توازن نفسي وتربوي في سلوك الطفل.

سأقدم هذه الرسالة المعبرة عن شعور مرهف من مراقب اتجاه غياب كلمة "لا" من قاموس تعامل والده، وهي من شاب اسمه عبد اللطيف الغامدي :

رسالة إلى والدي الغالي

أبي
العزیز:

وأعود بالذاكرة للوراء قليلاً افتش في صفحات الماضي فأجد السبب في هذا الضعف الذي أعيشه وهذا الخور الذي أعاني منه : تدليك الزائد لي ، فقد عودتني على أن تكون طلباتي مجابة ورغباتي محققة ، فأقول الجميل قولتي ، والفعل الحسن فعلي. والزلل مني في عينك حسنة والخطأ مني في نظرك صواباً...

إنني أشكو إليك من نفسي التي ما قدرت على مقارعة الخطوب ولا مواجهة الحياة .. فهي مطيتي في حال الرخاء ؛ لكنها عدوتي في حال الشدة وأجندني أسيراً - بدونك يا أبي - في مضمار الدنيا كمقائل يحارب في ساح المعركة بلا سلاح ، أو كهشيم تدرود الرياح ، أو كقارب صغير يعاني من لطم الأمواج وفقد الملاح.

■ تعودت أن أكون مخدوماً لا خادماً ، وأخذاً لا معطياً ، وأمرأ وناهياً ، وحين فقدتكَ - يا والدي - فقدت كل شيء وأصبحت بعدك لا شيء !!!

■ عشت على كلمات المدح والثناء فمن لي بتحمل الكلام النقيض ؟

■ ترعرعت على احتياجاتي اللبابة ، فكيف بي إذا واجهت الحرمان البغيض ؟

■ نشأت في السراء ، فكيف أطيق صبراً على الضراء ؟

■ تعودت على كلمات الحب والإطراء ، فكيف أغض الطرف من كلمات الكره والبغضاء ؟

■ ألفت ركوب قوارب السعادة ، فكيف أركب ملزماً قوارب الشقاء ؟

■ تربيت على اليسر فمن لي بقلب يتحمل العسر ؟

■ تعودت أن يطرُق سمعي نسيماً " نعم " فماداً أقول إذا تفجرت في مسمعي بركان " لا "

الفصل السادس

كيف تتعامل مع خطأ الطفل ١٩

"كل ابن آدم خطاء" تلك حقيقة مرتبطة بطبيعة إنسانية البشر. فالحل يخطئ، ولكن التعامل مع الخطأ يختلف من إنسان لآخر. والإسلام علمنا أن "خير الخطائين التوابون" والتجارب الإنسانية تعلمنا أن "من الخطأ يتعلم الرجال"، لكن إلى أي مدى ترجمنا هذه المعاني الرائعة من خلال أساليب تربيته لأبنائنا؟ وكيف تعاملنا مع خطأ الصغار؟

الذي نلاحظه في الواقع أننا نجعل من الخطأ فرصة لإحياء الهمم وتحطيم المعنويات والتفويض من المخطئ وسحب الثقة منه. -وهم دلالة على هذا استشارة "الخوف من الخطأ" في حياة الناس.. فالطفل يخاف من الوقوع فيه لأنه يدرك العواقب والحرمان والعقوبات والشتائم التي تنتظره.. والمرأة تخاف من الخطأ لأنها قد تخسر أسرته وتنضم لصفوف المطلقات..

وينشأ الطفل وهو يستحضر الشعور بالخوف الطفولي من أمه التي تصيح في وجهه كلما أحدث بلبلة والمدرس الذي يهذ بالعلامات والتنقيط كلما رأى من الطفل ما لا يعجبه.. هكذا ينشأ الولد وفي ذهنه الصورة المحبطة والعقابية لهذه الشخصيات المربية، صورة ترسخ في عقله الباطن (اللاوعي) وتوقف عملية الانطلاق والإبداع في حياته وتسحب منه تحمل المسؤولية واستشعارها. بهذا الشعور يكبر الطفل وتكبر معه سمات التهرب من المسؤولية والقائنه دوماً على الغير ولسان حاله يقول "لا علاقة لي بما حدث" "لست مسؤولاً عن الخطأ، هو السبب!!"

وقد يكون هذا السلوك كذلك بسبب الثقافة التربوية للأسرة المبنية على إلقاء المسؤولية دائماً على الغير؛ فالظروف الاقتصادية هي السبب، وإذا تعثر الطفل وضرب رأسه على الطاولة سمع أمه تقول "الطاولة شريرة هي السبب" أو تضرب الطاولة.. الرسالة التي يستوعبها الطفل من هذا السلوك أن الخطأ دائماً من الغير ولا يختلف كثيراً - في سلبيته - السلوك المقابل الذي يعاقب الطفل بسبب اصطدامه بالطاولة لأنه يتحرك باستمرار ولا يهدأ!!

ركّز على السلوك ولا تقيم شخصية الطفل

إن الخطأ الذي يرتكبه المربون في تعاملهم مع خطأ الطفل أن تدخلهم لا يجعل من الخطأ هدفا وإنما توضع شخصية الطفل في ميزان التقييم وتعرض غالبا للإهانة :

"اصطدمت مع الحائط أنت أعمى".

"تبولت على فراشك أنت قذر!!".

"سكبت الماء على السجاد أنت فوضوي!!".

"أخطأت في حل الواجبات المدرسية أنت غبي!!".

"أخذت قلم زميلك بالفصل أنت لص ...".



ماذا نعرف نحن عن دوافع السلوك عند الطفل حتى نسمح لأنفسنا بتقييم سلوكه ؟؟ وهل هكذا نصلح الخطأ ؟؟ قد يكون سلوكا عابرا فترسخه بتدخلنا وقد نترك بصمات مؤلمة في نفسية الطفل تنمو معه وقد لا يتخلص منها طيلة حياته .

كيف تجعل خطأ الطفل وسيلة تنموية ذاته ؟؟

إننا لا نطالب بتجاهل الخطأ وإنما ندعو إلى علاقة وذو صداقة تنشأ بين الصغير والكبير يتعلم منها الأول كيف يستفيد من الخطأ حتى لا يقع فيه مرة أخرى وكيف يستشعر مسؤولياته ..

خطوة لتعامل إيجابي مع خطأ الطفل

بدلاً من أن تلعن الظلام أشعل شمعة

١. أعد الثقة للطفل بعد الخطأ فالثقة دائماً هي العلاج المهدئ .
٢. اسأل نفسك عندما يخطئ الطفل هل علمته حتى لا يخطئ ؟
٣. علمه تحمل مسؤوليته عن أخطائه ليكتسب مهارة التحكم في الذات .
٤. أشعره بعواقب الخطأ حتى تولد لديه الرغبة في تغييره .
٥. ابحث عن دافع الخطأ لديه لتعالجه الأصل بدل الأعراض .
٦. كن بجانبه وشاركه إحساساته لتمارس توجيهك بشكل إيجابي .
٧. ابتسم وأنت تشعره وتقنعه بالخطأ .
٨. أفضل الخطأ عن شخصية الطفل فلا أحد يحب أن يُعرف بأخطائه عند الآخرين .
٩. كُنْ عند الطفل المعايير التي من خلالها يتعرف على الخطأ .
١٠. لا تخفه من الفشل وعلمه فن النهوض من جديد .
١١. لا تجعله ينسحب أو يتخلى بسبب الفشل .



١٢. لقّنه فلسفة "الفشل خبرة" " أخبره أن أديسون الذي اخترع الكهرباء أجرى أكثر من ثلاثة آلاف محاولة (فاشلة) قبل أن يتوصل لاختراعه".

١٣. أبرز قدراته التي تخوله النجاح في المحاولات المقبلة .

١٤. علّمه الصلابة والإصرار على النجاح في مواجهة مشاعر الإحباط .

١٥. لا تيأس من طفلك مهما تكرر خطؤه .

١٦. علّمه الاعتماد على نفسه لتجاوز الخطأ .

١٧. بشره لتجعل منه إنساناً متفائلاً ؛ فالتفاؤل يقوي الإرادة الذاتية.

١٨. أنصت إليه . يتمعن واهتمام لتفهم أصل الخطأ .

١٩. تأكد أن الحب والتسامح والابتسام أقوى من الغضب والانتقام.

٢٠. تدخل فقط بعد تهديته .



الفصل السابع

كيف تسعد ابنك ١٩

عندما يرزقك الله عز وجل بولد تمني لو حققت له كل ما يتمنى الإنسان في حياته ويتخيل من أمنيات لتسعه وأنت مبتسم مستعد للتضحية والتعبير عن فرحتك بالمولود . ولسان حالك يقول: "ابني هذا ينبغي أن يكون سعيدا ويحيى سعيدا .."

هذا هو الموقف الذي يسجله الأب والأم معا وهما يستقبلان مولودهما الجديد ، ويحتضنانه وكأنهما يحميانه من كل شر وخطر .. وهما بذلك يسجلان وعدا على أنفسهما اتجاه أبنائهما وهو العمل على إسعادهم .

السؤال المطروح إذن : "كيف تسعد أبنائنا ؟"

أسس السعادة في حياة الأطفال

السعادة إحساس داخلي وحالة نفسية يعبر عنها الطفل بحركاته وملامح وجهه وإبتسامته ومواقفه وتعامله مع المحيط الأسري... وهي نتيجة لمواقف في حياة الطفل تذكّر منها :

7

الأسباب السبعة الموجبة للسعادة

١ الإحساس بالقدرة على الاتجاز

حين يتمكن الطفل من إتجاز شيء معين كالنجاح في وضع أشكال بعضها فوق بعض ، أو تركيب صور.. يستشعر لذة الانتصار والقدرة والثقة بالنفس مما يحقق له سعادة لا تقارن بغيرها ..

٢ الشعور والتمتع بالاستقلالية

شعور الطفل أنه إنسان مستقل ونجاحه في اتخاذ قرار والمشاركة برأيه يسعده كثيرا ويرفع من معنوياته..

3 الاعتماد على الذات

قدرة الطفل مثلاً في قيادة الدراجة بنفسه دون مساعدة غيره تشعره بشوة الانتصار والتحدي مع نفسه إذ نجح في الاعتماد على ذاته .

4 إحساسه بأن المحيطين به يهتمونه

حين يرى من حوله يقدرون إنجازاته ويتيحون له الفرصة للاعتماد على الذات والاعتراف بقدراته والإنصات لكلامه ويتواصلون معه نفسياً وعاطفياً .. يستشعر السعادة التي يتمناها الأب لابنه .

5 استشعار احترام الآخرين له

من خلال الاعتراف بقدراته واحترام قدراته والتأديب في مخاطبته واستشارته فيما يخصه من قضايا وإتاحة الفرصة له أن يختار اللعبة التي يحب ونوع الطعام الذي يفضل ولون اللباس الذي يستهويه .

6 التقدير والثناء

تقدير جهوده والثناء على نجاحاته ومدح إنجازاته يقوي شعوره بأسباب السعادة المذكورة ويمنح الصفات الإيجابية لديه من اعتماد على الذات وطموح نحو الإنجازات والنجاح والتفوق والاستقلالية...

7 التعبير عن محبته

لا يكفي أن يحب الوالدين ابنهما ولكن لا بد من التعبير له عن هذه المحبة من خلال اللمسة الحنون والكلام الطيب والقبلة والأخذ بالحضن والمداعبة والاحتكاك ... وكلها رسائل محبة يستقبلها لتدخل على نفسه اليهجة والسرور وتحقق له السعادة .

كيف أجعل ابنتي تحب القراءة وتقرأ أكثر؟

سؤال

ابنتي ستدخل إلى الصف الثالث في الخريف، وأنا قلقة لأنها لا تحب أن تقرأ إلا الكتب المملة بالصور، وأنا أعتقد أنه يجب أن تتطور بأن تبدأ بقراءة القصص التي فيها مقاطع، ولكنها تتذمر وتقول إن هذه الأخيرة طويلة جداً، وأنا لا أريد أن أرغمها، ولكنني لا أريدها أن تتراجع أو تبقى متأخرة، سجلتها هذا الصيف في دورة سباحة، كرة قدم ومضرب. ولكنني قلت لها إنني سأفعل كل هذه النشاطات إذا لم تأخذ وقتها في قراءة الكتب.. هل لديكم أية اقتراحات لجعل هذا الصيف مثمراً بالنسبة إلينا؟

مريم الطيبري

الجواب

يسعدني أن ابنتكم تحب القراءة، ونريد لها ألا تفقد هذه الشهية للقراءة، لاسيما أن الأطفال الذين يقرؤون أكثر من غيرهم هم الذين يقرؤون أفضل في هذا الإطار، فإن المثل القائل استخدم الشيء ولا تفقده.. صحيح، فإذا لم نستخدم القدرات على القراءة، نفقدوها في نهاية الصيف، وبالفعل يجب أن تكون قراءة القصص جزءاً من نظام القراءة اليومي، ولكن يجب أن تبدئي بقراءتها لها بصوت عالٍ في البداية، لأننا نريد أن تكون تجاربها في القراءة ممتعة.

إن التطور الطبيعي للمقدرة على القراءة يبدأ من كتب الصور ثم إلى القصص القصيرة وأخيراً إلى القصص الطويلة.

ابنتك تمر في مراحل التطور الطبيعية، فهي تحب أن تقرأ الكتب المصورة، والإنسان بطبعه موجه نحو المتعة، ولا يفعل إلا الأمور التي يحب القيام بها.

بعد ذلك ستستمر بتكرار هذه الأمور مراراً، فإذا كانت ابنتك تجد في القراءة متعة أكثر من الألم، فإنها ستعود إلى القراءة مرات ومرات وستستمر قدرتها على القراءة بالتحسن.

إذا كانت مجبرة على قراءة شيء لا تريد قراءته، ستصبح القراءة عند ذلك تجربة مؤلمة وسلبية، تؤدي إلى إبعادها عن الكتب، وستصل بنواياك الحسنة في مساعدتها على التطور في قراءتها إلى عكس النتيجة المطلوبة، وقد تدير ظهرها للقراءة، وحينئذ لا تصبح القارئة التي تمنناها أن تكون.

ينصح بأن تقرأ أو تقرأ لها ستة كتب على الأقل خلال الصيف..

ويجب أن تكون هذه الكتب خيالية ومريحة، وليس تكملة لخصوص المدرسة.

بما أنه الصيف، وابنتك ليست مضطرة للذهاب إلى المدرسة، تأكدي من أن تبقي بعض الكتب الممتعة على طاولة الفطور، شجعيها على القراءة في أي مكان كان، وفي أي وقت.. ولا تنسي أن تحملي كتاباً لقاعة الانتظار عند طبيب الأسنان أو للسفر بالسيارة، وأر ابنتك أنك تقرئين للممتعة كتباً ومجلات وجرائد، فأنت قدوة مهمة، لذلك يجب أن تؤمني لها صلة مع المطبوعات، أبق كتاب شعري جيبك أو في يدك، وأنا متأكد من أن ابنتك ستستمتع كثيراً في هذا الصيف في اللعب والسباحة والقراءة.

الفصل الثامن

كيف تعالج فلتات لسان الطفل؟

عندما يبدأ ابنك يتلفظ بكلمات نابية محرجة، تنم عن وقاحة وسخرية وبذاءة.. ينشأ لدى الوالدين شعور بالأسف والألم اتجاه سلوك الابن غير الواعي بما يخرج من فمه من ألفاظ مزعجة، والحقيقة التي لا ينبغي تجاهلها أن الألفاظ اللغوية لدى الطفل يكتسبها -فقط- من خلال محاولته تقليد الغير. لذلك كان لزاما مراقبة عملية احتكاك الطفل ابتداء بعلاقاته الإنسانية واللغة المتداولة بين من يختلطون بالأسرة عموما وبالطفل خصوصا ومراقبة البرامج الإعلامية التي يستمع إليها ويتابعها، والأهم من ذلك اللغة المستعملة من طرف الوالدين اتجاه أبنائهما وفيما بينهما..

الوقاية من المشكل

- 1- عامل الطفل كما تحب أن تعامل وخاصيته باللغة التي تحب أن تخاطب بها ..
 - 2- استعمل اللغة التي تتمنى أن يستعملها أبنائك ..
 - 3- تأكد أن اللفظ - فعلا - غير لائق ؛
 - 4- راقب اللغة المتداولة في محيطه الواسع .
- من هنا البداية وهكذا يتعلم الطفل ..
- قل "شكرا" و"من فضلك" و"لو سمحت" و"أسمع" و"اعتذر" .. ليتعلمها ابنك منك ..
- مهم أن تقولها والأهم كيف تقولها ؟ .. قلها وأنت مبتسم ، بكل هدوء وبصوت منسجم مع دلالات الكلمة ..

فعلمية التقويم تحتاج إلى تحديد هدف التغيير

وتوضيحه للطفل: هل هو اللفظ أو الأسلوب ؟

كيف تعالج المشكل ؟

1 لا تهتم بشكل متير بهذه الألفاظ

حاول قدر المستطاع عدم تضخيم الأمر ولا تعطه اهتماما أكثر من اللازم ، تظاهر بعدم المبالاة حتى لا تعطي للكلمة سلطة وأهمية وسلاحا يشهره الطفل متى أراد سواء بنية اللعب والمرح أو بنية الرد على سلوك أبوي لا يعجبه . وبهذا تتسحب من الساحة .. واللعب بالألفاظ بمفرده ليس ممتعا إذا لم يجد من يشاركه .

2 امدح الكلام الجميل

علم ابنك ما هو نوع الكلام الذي تحبه وتقدره ويعجبك سماعه على لسانه .. ابد إعجابك به كلما سمعته منه .. عبر عن ذلك الإعجاب بمثل " يعجبني كلامك هذا الهادئ " " هذا جميل منك " **كلام من ذهب**

3 علمه فن الكلام

علمه مهارات الحديث وفن الكلام من خلال الأمثلة والتدريب وعلمه الأسلوب اللائق في الرد .. " لا يهمني " تعبير مقبول لو قيل بهدوء واحترام للسامع .. وتصيح غير لائقة لو قيلت بسخرية واستهزاء بالمستمع ..

4 حوّل اللفظ بتعديل بسيط

لو تدخلت بعنف لجعلت ابنك يتمسك باللفظ ويكتشف سلاحا ضدك أو نقطة ضعف لديك .. ولكن حاول بكل هدوء اللعب على الألفاظ بإضافة حرف أو حذفه ، أو تغيير حرف ، أو تصحيح اللفظ لدى الطفل موهما إياه بأنه أخطأ .. فلو كانت مثلا كلمة " قلب " غير لائقة فقل له : لا وإنما تنطق " ملعب " وهكذا ..



الرد بعنف والغضب

1

تعليمه كلاما غير لائق في الصغير

2

وخصوصا في مرحلة يكون الهدف لدى الوالدين هو نطق الطفل بالدرجة الاولى وليقل أي شيء ..

معاقبته وحرمانه .. فالعقاب يعلم الخوف ولا يعلم الاحترام..

3

قبول اللفظ أحيانا ورفضه أحيانا أخرى..

4





يستطيع الأهل فعل الكثير لمساعدة أطفالهم في تخفيف قلقهم، سواء أكان يومياً أو موسمياً، إضافة إلى الطعام الصحي والراحة الجيدة، يستطيع الأهل السيطرة على مستوى القلق لدى أطفالهم بالتحدث إليهم عن شعورهم في المدرسة والمنزل وعن برنامجهم أو انشطتهم وحتى أيضاً عن أصدقائهم.

ساعد طفلك في التعامل والتعايش مع القلق بالتحدث إليه عن أسباب القلق وعن سبل التعاون لإيجاد الحلول الملائمة، إن التخفيف من الأنشطة بعد المدرسة والتحدث أكثر مع الأهل والأساتذة، إضافة إلى إيجاد نظام تدريبي أو كتابة مذكرات هي جميعاً عوامل ربما تخفف القلق.

المرجع: الملف التربوي www.kidshealth.org

بدلاً من أن نعاقب التلاميذ أو نكافئهم بالعلامات علينا أن نخلق لديهم حباً بالمادة التي يكتبونها.

دع طفلك يسأل نفسه عندما يكون ذلك متصلاً بالعلامات وهو العامل الأكثر إحداثاً للقلق لدى الأطفال سواء يومياً أو أسبوعياً.. تقول كريس كورتيليسا، وهي مستشارة في مدرسة في بنسلفانيا: يجب أن تسألني ابنك بعض الأسئلة التي يتعين عليه أن يطرحها على نفسه، ومن ثم التحدث إليه عما يستطيع فعله حيال ذلك.

أما الأسئلة فهي:

٤ - هل لدي مكان جيد لأداء الفروض المنزلية؟

١ - لماذا العلامات مهمة؟ وماذا تعني لي؟

٢ - كيف أدرس؟

٥ - هل جربت أساليب أخرى؟ مثل إعادة كتابة ملاحظات أو استعمال مذكرات مركزة أو الدراسة مع زميل؟

٣ - هل أراجع ملاحظاتي حتى إن لم يكن لدي امتحان في الغد؟

وتل نظرته الناس إلى العلامات والحاصلين عليها هي إحدى أهم أسباب القلق لدى الأبناء، وخصوصاً التلاميذ في المرحلة السابقة لسن المراهقة وحتى في سن المراهقة نفسه، إذ يحاول الآخرون أن يكونوا مستقلين ولكنهم ما زالوا ييغون الرضى، يجب طمأنة الأطفال أنه من الطبيعي أن يشعروا بضغط السعي من أجل الانتماء أو الرغبة في أن يكونوا محبوبين، فإن أحداً لا يجب أن يكون منبوذاً، كما أنه من الجيد تذكير الأطفال دائماً بأنه ليس عليهم أن يرتدوا أو يتصرفوا أو يفكروا مثل الآخرين، وذلك لكي يشعروا بالانتماء، وإن ما هو مهم فعلاً هو ماهيتهم في الداخل وما يشعرون أو ما يؤمنون به.

٦ - هناك أسباب أخرى لارتفاع مستوى القلق لدى الأطفال ليس لها علاقة مباشرة بهم، فقد يقلق الأطفال لدى سماع الأهل يتحدثون عن متاعب العمل، وكثيراً ما يلتقط الأطفال هذه التوترات وسرعان ما يبدأ القلق يتغلغل في نفوسهم.

وقد ينتج قلق الأطفال أيضاً من عدم استطاعتهم بلوغ المستوى الذي توقعه الأهل منهم، فقد لا يلاحظ الأهل أن طفلهم قلق من دون داع، لأنه تلقى علامة جيد بدلاً من ممتاز في امتحان اجتهد له ودرس جيداً أو لأنه لم يلعب جيداً في كرة القدم أو بالقدر الذي يتخيل أن الآخرين يتوقعونه منه، إن سؤالات الأطفال عما يظنون أنه مطلوب منهم أو ليس مطلوباً قد يساعد على تخفيف بعض القلق، وتساعد هذه المحادثات أيضاً في تصفية الأجواء والشرح للطفل أن ما هو مهم فعلاً هو مساعدته على تخفيف قلقه.

ويجب على الأهل أن يخصصوا وقتاً لأطفالهم أياً كانت أعمارهم، وبشكل يومي كذلك.

٧ - يجب أن تلعبوا معهم، أن تمشوا قليلاً معهم، أو أن تقرأوا لهم، أو أن تتناولوا الطعام معهم، أو أن تتحدثوا إليهم عن مشاعرهم ومشكلاتهم، عندما تبدي اهتماماً بحياة طفلك فإنك بذلك تظهر أهميته لديك، وعليك أن تشرح له أيضاً أن بعض القلق والأحاسيس المضطربة هو أمر طبيعي، وأذلك ستكونون إلى جانبه في كل الأوقات ومهما حدث.

الفصل التاسع

هل نضرب أبنائنا؟

الأساليب العقابية في الميزان

التوازن في تربية الطفل مطلوب.. واللين والرفقة هي الأصل في التعامل معه.. وهل تعني الليونة إفساح المجال للطفل ليفعل ما يشاء وينطق بما يشاء ويتصرف كما يشاء؟

لقد تكلمنا أكثر من مرة عن القواعد والضوابط والقوانين التي ينبغي أن تكون حاضرة في حياتنا الأسرية وفي علاقاتنا مع أبنائنا.. وخلصنا -علمياً وتربوياً ودينياً - أنها ضرورة لاستقامة الطفل والحياة الأسرية.

وإن التجربة جهد مبدول تحتاج لنفس طويل وصبر وتأن وبرمجة يومية لترى النتائج الإيجابية بعد حين من الزمن.. والتعجل مفسدة في كل شيء.. وفي تربية أبنائنا وتوجيههم يعد قاتلاً للسلوك الإيجابي؛ قاتلاً للقدرات الكامنة في شخص الطفل.. والتعجل يدفع الآباء والأمهات في الغالب إلى اللجوء لوسائل تربوية غير صحيحة من أجل رؤية النتائج الإيجابية سريعاً على أبنائهم.. ومن هذه الوسائل العقاب البدني والضرب..



يتحدث الكثيرون عن العقاب البدني والضرب ويستشهدون بنصوص في غير موقعها ويجرون قياسات مع فوارق معتبرة لا يصح معها القياس.. ويجزؤون النصوص يأخذون منها ما يريدون ويتركون ما لا يماشى حججهم..

إن التأديب من خلال الضرب والعقوبة البدنية كان دوماً محل اختلاف بين الفقهاء، ومحل تضارب بين علماء التربية والسلوك..

هل نضرب أبناءنا؟ وما المصلحة المرجوة من ذلك؟ وما المفسدة كذلك؟.. ومهم جداً أن نطرح فعلاً هذه الموازنة بين المصالح والمفاسد في التأديب من خلال العقوبة البدنية متبعين في ذلك منهج القرآن الكريم «يسألونك عن الخمر والميسر قل فيها إثم كبير ومنافع للناس وإثمهما أكبر من نفعهما».

المنافع ثابتة لكنها لا تكفي لإباحة الخمر والميسر..



حديث الضرب على الصلاة كامل بمفاهيمه النبوية

يستدل المؤيدون للضرب بكونه وسيلة تربوية للتأديب بحديث رسول الله ﷺ: «مروا أولادكم بالصلاة وهم أبناء سبع سنين، واضربوهم عليها وهم أبناء عشر سنين، وفرقوا بينهم في المضاجع» (المسند/٦٥٧٩ - قال الشيخ الألباني: حسن صحيح).

دروس تربوية من الحديث

8

ومما يفهم من الحديث النبوي،

١ - تعويد الأطفال من سن السابعة، وهذا واضح بصيغة الأمر «مروا» والأمر يفيد الوجوب.. والحكمة من ذلك أن يستأنس الطفل ويعتاد على الصلاة فيسهل عليه إقامتها إذا وصل سن البلوغ..

٢ - الطفل أكثر استعداداً في سن السابعة، تدريب الطفل وتعويده على الصلاة في هذا السن لأنه أنسب لطبيعة الطفل، فهو يومها أسلس قياداً وأسرع موافاة وأميل إلى التقليد، ولم تغلب عليه عادات تمنعه.. بل هو في طور بناء عاداته السلوكية.. وعزمته مرتفعة لا يشوبها شائب..

٣ - التدرج سنة تربوية وطبيعة بشرية، ثلاث سنوات من العمل والتعويد والتشجيع والتدريب كافية لأن يلتزم الطفل بالصلاة ويبرمج عليها عقيدة وسلوكاً ونظاماً في حياته.. وهذه السنوات الثلاث تعد تدرجاً في عملية الالتزام بالصلاة..

٤ - مسؤولية الكبار أعظم.. والضرب مطلوب على الكبير قبل الصغير، لا أحد من المهتمين بالمجال التربوي يطرح المعادلة المعكوسة.. متى تضرب الآباء والأمهات؟ وباعتقادي أن هذا السؤال أهم بكثير من غيره (متى تضرب الأطفال؟)..
3. مصطفى أبو سعد

وقد قال شيخ الإسلام ابن تيمية كلاماً رائعاً في هذا المجال: «يجب على كل مطاع أن يأمر من يطيعه بالصلاة، حتى الصغار الذين لم يبلغوا، قال النبي ﷺ: «مروهم بالصلاة لسبع واضربوهم عليها لعشر. وفرقوا بينهم في المضاجع». ومن كان عنده صغير مملوك أو يتيم أو ولد فلم يأمره بالصلاة فإنه يعاقب الكبير إذا لم يأمر الصغير، ويعزر الكبير على ذلك تعزيراً بليغاً، لأنه عصي الله ورسوله ﷺ» (مجموع الفتاوى ٥/٢٢٠).

٥ - ثلاث سنوات كافية للبرمجة الإيجابية:

ثلاث سنوات يعني (٥٧٤٥) صلاة مرت على الطفل، و(٥٧٤٥) وقت انتظم فيه الطفل.. وهذا العدد من التكرار يعد كافياً بشكل كبير لبرمجة الطفل على إقامة الصلاة اعتقاداً وممارسة وإدارة للوقت (نظاماً وانتظاماً)..

وأي طفل خضع لهذا العدد الهائل من التكرار لا يمكنه أن يشذ عن الصلاة أو يتركها.. ولا يفعل ذلك إلا في الحالات الشاذة.. والشاذ علاجه الكي..

٦ - الصلاة أنموذج للتعامل مع باقي السلوكيات:

الصلاة عمود الدين وركن أساس في الإسلام وتركها كفر عند جمهور العلماء وتركها (اعتقاداً) كفر بالإجماع.. وللهذه المكانة العظيمة للصلاة خصصها النبي ﷺ بالحديث: «مروا..»

والسؤال المطروح هل يضرب الطفل مثلاً على عناده وهو ابن ثلاث سنوات؟ أو عن كثرة حركته؟ أو عن تخريبه لأثاث البيت؟ أو عن كذبه أحياناً؟..

مهما اختلفنا حول الإجابة.. فإننا لا يمكن أن نختلف عن دور الأب والأم التربوي.. وهو تعليم الطفل لفترة ثلاث سنوات قبل أن يحق لنا اللجوء إلى العقاب..

علماً بأن الكثير من سلوكيات الطفل المزعجة هي علامات النمو السليم في حياته.. والجهل وقلة الصبر يجعلانها مزعجة.. وقياساً على الصلاة فإنه يفهم من الحديث ما يلي:

أ - ثلاث سنوات من التعليم، بمختلف الوسائل التشجيعية والتدريبية..



ب - لا يضرب الطفل قبل عشر سنوات؛ ضرب الطفل قبل أن يصل سن عشر سنوات فيه منافع يراها الآباء عاجلاً.. لكن مفسدته على المدى الطويل أكبر بكثير..

٧ - الرسول ﷺ ما ضرب قط،

إن الاستدلال بحديث الضرب مطلوب بفهم الحديث فهما شمولياً، والمطلوب كذلك الاستدلال واستحضار أنه ﷺ ما ضرب امرأة له، ولا خادماً، ولا ضرب شيئاً بيده قط... إلا في سبيل الله، أو تنتهك حرمة الله فينتقم الله... .

٨ - التأديب بالاحترام والتقدير والمحبة والثقة لا بالخوف والهيبه

يدعي البعض أن الضرب يمنح المربين هيبه في نفوس الأبناء.. ونحن نقول ومن قال إننا نريد أبناء يهابون المربين آباء كانوا أم مدرسين؟! إننا - وكما بينا سابقاً - نريد الاحترام والتقدير القائمين على المحبة والثقة لا على الخوف والهيبه والعصا..

إن طبيعة الطفل أنه يحترم ويقتدر من يحب لا من يخاف.. والسلوك المطلوب أن نجعل الطفل يحبنا ويخاف غضبنا.. بتوازن.. ومن يغلب جانب الغضب يولد عند الطفل دوافع سلوكية نابعة من خارج نفسه وذاته.. بينما المطلوب تريباً أن يكون الدافع نابعاً من داخل الإنسان (إخلاص - حلاوة..) ويقوم هذا الدافع ويوازن بحوافز خارجية (قبول - خوف)..

الأساليب العقابية هي الميزان

بيننا - سابقاً - المفاهيم التربوية المستقاة من حديث رسول الله ﷺ: «مروا أولادكم بالصلاة وهم أبناء سبع سنين، واضربوهم عليها وهم أبناء عشر سنين، وفرقوا بينهم في المضاجع، وسننّب في حديثنا عن العقاب الإيجابي منهجية قائمة على مناقشة الأساليب العقابية السلبية ومدى تأثيرها على شخصية الطفل وكذا الآثار المترتبة ومدى نجاعتها في تعديل السلوك لدى الأطفال هادفين إلى محو هذه الأساليب الخطأ في تعاملنا اليومي مع الأطفال لتأسيس طرق سليمة لعملية التأديب الإيجابي...

1 أم تضرب وطفل يزداد سلوكه سوءاً

تقول إحدى الأمهات التي اعتادت معاقبة ابنها بالضرب لتعديل سلوكه: «نعم كنت أضربه باستمرار. وهي كل وقت أواجهه فيه كان يغدو أسوأ مما كان، ويعود إلى السلوك نفسه في نهاية الأسبوع..»

2 الضرب أسلوب انهنزامي

ضرب الطفل الصغير على سلوكيات مزعجة من مثل العناد وكثرة الحركة وإزعاج الضيوف.. أسلوب انهنزامي من الكبار وسياسة غير صحيحة في التربية.. لأنها وسيلة المتسرع ومن لا يملك الأساليب التربوية الناجحة ومن لا يقدر على التحكم في انفعالاته وضبط غضبه.

15 من أضرار الضرب نتيجة سلبية

- 1 - ضرب الطفل يولد كراهية لديه تجاه ضاربه مما يقتل المشاعر الإيجابية المفترض أن تجمع بينهما وتقرّيهما من بعض..
- 2 - اللجوء إلى الضرب يجعل العلاقة بين الطفل وضاربه علاقة خوف لا احترام وتقدير..
- 3 - الضرب ينشئ أبناء انقياديين لكل من يملك سلطة وصلاحيات أو يكبرهم سناً أو أكثرهم قوة.. هذا الانقياد يضعف الشخصية لدى الأبناء ويجعلهم أسهل للانقياد والطاعة العمياء، لاسيما عند الكبر مع رفقاء السوء..

- ٤ - الضرب يقتل التربية المعيارية القائمة على الاقتناع وبناء المعايير الضرورية لفهم الأمور والتمييز بين الخطأ والصواب والحق والباطل..
- ٥ - الضرب يلغي الحوار والأخذ والعطاء في الحديث والمناقشة بين الكبار والصغار ويضيع فرص التفاهم وفهم الأطفال ودوافع سلوكهم ونفسياتهم وحاجاتهم..
- ٦ - الضرب يفسد الطفل ويحرمه من حاجاته النفسية للقبول والطمأنينة والمحبة..
- ٧ - الضرب يعطي أ نموذجاً سيئاً للأبناء ويحرمهم من عملية الاقتداء..
- ٨ - الضرب يزيد حدة العناد عند غالبية الأطفال ويجعل منهم عدوانيين..
- ٩ - الضرب قد يضعف الطفل ويحطم شعوره المعنوي بقيمته الذاتية فيجعل منه منطوياً على ذاته بخجول لا يقدر على التأقلم والتكيف مع الحياة الاجتماعية..
- ١٠ - الضرب يبعد الطفل عن تعلم المهارات الحياتية (فهم الذات - الثقة بالنفس - الطموح - النجاح..)
- ويجعل منه إنساناً عاجزاً عن اكتساب المهارات الاجتماعية (التعامل مع الآخرين أطفالاً كانوا أم كباراً).
- ١١ - اللجوء إلى الضرب هو لجوء لأدنى المهارات التربوية وأقلها نجاعة ونجاحاً.
- ١٢ - الضرب يعالج ظواهر السلوك ويغفل أصله.. ولذلك فنتائج الضرب عادة ما تكون مؤقتة ولا تدوم عبر الأيام.
- ١٣ - الضرب لا يصحح الأفكار ولا يجعل السلوك مستقيماً.
- ١٤ - الضرب يقوي دوافع السلوك الخارجية على حساب الدافع الداخلي الذي هو الأهم دينياً ونفسياً.. فهو يبعد عن الإخلاص ويقرب من الرياء والخوف من الناس.. فيجعل الطفل يترك العمل خوفاً من العقاب، ويقوم بالعمل من أجل الكبار.. وكلاهما انحراف عند دوافع السلوك السوي الذي ينبغي أن يكون نابعاً من داخل الطفل (اقتناعاً - حباً - إخلاصاً - طموحاً - طمعاً في النجاح وتحقيق الأهداف خوفاً من الخسارة الذاتية..).
- ١٥ - الضرب قد يدفع الطفل إلى الجراءة على الأب والتصریح بمخالفته والإصرار على الخطأ..

لا يكون الرفق في شيء إلا زانه

وقد صرح عن النبي (ﷺ) أنه قال: «إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه» وفي رواية: «إن الله رفيق يحب الرفق، ويعطي على الرفق ما لا يعطي على العنف وما لا يعطي سواه»، فمن أولى بالرفق من تلك الثمرات الطيبة، الرقيقة، البريئة، التي يتعامل المربون معها؟ ومن أولى بالرفق من فلذات أكباد الأبناء والأمهات؟ ومتى يكون الرفق واجب ما يكون مع هؤلاء الصغار؟ إننا لا نحتاج أن نترفق بالطفل حين يتفوق في درسه وتحصيله، ولا حين يبرز أقرانه في الفهم والاستجابة، ولا حين يبدو على الطفل ما نظنه غباء وتقصيرا في الفهم والتحصيل، عندئذ تطير أبواب كثير من المربين فلا يجدون إلا العنف أو التهديد ليوقظوا الطفل من غفوة عقله. وقد تنجح هذه الوسيلة مع بعض الأطفال في بعض الحالات فيظن المربي أنها الوسيلة الناجعة دائما ومع الجميع وينسى هؤلاء المربون أن الأسباب التي تؤدي بالطفل إلى هذا الموقف لا حصر لها وأن علاج الغفلة أو التقصير يتنوع ويتعدد بمقدار تنوع أسبابها وتعدددها.

يقول ابن
خلدون في
مقدمته:

«إن الشدة على المتعلمين مضرة بهم، وذلك أن إرهاق الحد من التعليم مضر بالمتعلم سيما أصاغر الولد، لأنه من سوء الملكة ومن كان مرباه بالعسف والقهر من المتعلمين.. سطا به القهر وضيق على النفس في انبساطها، وذهب بشاطها، ودعاها إلى الكسل وحمل على الكذب والخبث، وهو التظاهر بغير ما في ضميره خوفاً من انبساط الأيدي بالقهر عليه، وعلمه المكر والخديعة لذلك، وصارت له هذه عادة وخلقاً أفسدت معاني الإنسانية التي له..»

تحدثنا عن بعض النتائج السلبية لممارسة الضرب في عملية تأديب الأطفال لا سيما من لم يبلغ منهم العشر السنوات... وسنحاول إلقاء المزيد من الاهتمام بهذا الأسلوب التربوي السائد بشكل كبير في ممارسات الآباء والأمهات وبعض المربين..

الأساليب الثلاثة عشر لعدم ضرب طفلك

- ❖ إن استغلالك لمهاراتك الأبوية مثل الإيجابية، والتشجيع، والتفاوض، والدعم، ووضع الحدود والالتزام بها وتمثل نماذج السلوك الحسن - كل هذا بالإضافة إلى التمكن من تفريغ شحنة الغضب بأساليب صحيحة غير مؤذية - يجعلك قادراً على تحقيق أهدافك والحصول على ما تريد بدون الحاجة لضرب طفلك.
- ❖ يستطيع العديد من الآباء تنشئة أطفال يتميزون بالتعاون، وتحمل المسؤولية، والاعتدال وحسن التكيف وذلك بدون الحاجة نهائياً للضرب (على الرغم من أن هؤلاء الآباء يعترفون بأنهم كانوا يشعرون أحياناً بالرغبة في ذلك).
- ❖ إن الضرب يعلم طفلك أن القوة البدنية تمثل الطريقة الملائمة لتفريغ شحنة الغضب، والإحباط أو الشعور بالضيق بسبب سلوك شخص آخر، خاصة إذا كان أضعف أو أصغر سناً. إن ضربك لطفلك وسيلة رائعة لتعليمه أن يلجأ هو الآخر للضرب.
- ❖ إن الضرب يدعم لدى طفلك الحاجة لاستخدام العنف بهدف الحصول على ما يريد.
- ❖ يعد الضرب استجابة من نوع فوز مقابل هزيمة في مواقف الصراع.
- ❖ الضرب يوكل شعوراً بالخوف، الأمر الذي يهدد سلامة طفلك وأمانه عاطفياً.
- ❖ يعمل الضرب على تشجيع اللجوء للكذب، ذلك أنه يمثل تهديداً لسلامة مطلقك البدنية، الأمر الذي يدفعه للتخلي عن أمانته وصدقه لحماية نفسه.
- ❖ يركز الضرب على فكرة "نحن، الخطأ، بدلاً من الاهتمام بالحاجة لتصحيح الأخطاء أو تغيير السلوك.
- ❖ إن الضرب يدفع طفلك للالتجاء لأساليب ملتوية في سلوكه. فاهتمامه سوف يصبح منصباً على تجنب التعرض لألام الضرب أكثر من الالتزام بسلوك أكثر إيجابية.
- ❖ يعد الضرب رد فعل قصير المدى لا يعياً بالعمليات الذهنية الهامة (مثل تدبر أمر المشكلات، أو إعادة النظر في نماذج السلوك) ويضحي بها من أجل النتيجة الفورية. ولعل ذلك ما قد يجعله يتسبب في إحداث آثار سلبية بعيدة المدى تلقى بظلالها على العلاقة بينك وبين طفلك.
- ❖ في النهاية قد تؤدي المنافسة المحتدمة بينك وبين طفلك من أجل التحكم وتحقيق الفوز، إلى إرغامك على أن تصبح أكثر عدوانية مع طفلك أو تستسلم له نهائياً.
- ❖ إن ردود أفعالك غير العنيفة (مثل منع المزايا عن طفلك) من شأنها أن تعلم طفلك أن سلوكه الحالي ليس من صالحه في شيء وذلك بعكس الضرب، فسوف يدرك أن هناك حوافز تدفعه لغير من سلوكه.
- ❖ أعلم أن طفلك سوف يصبح في يوم ما كبيراً بما يكفي ليكيل لك الصاع صاعين (بدنياً وعاطفياً).

الفصل العاشر

الإسعافات النفسية للطفل!!

بعض

الآباء يجهلون أهمية أن يشعر الطفل بعاطفة أبويه.. عن طريق تبادل الحوار.. اللمس والهمس والمداعبة.. والملاطفة.. العناق والنظر في العين.. ولكنهم في حال الغضب يعرفون بل يتقنون بل أساليب العقاب الصارم

بعض

الآباء يبخلون بإظهار عاطفتهم تجاه أبنائهم لأسباب تعود إما لطريقة نشأتهم أو لاعتقادهم أن إظهار الحب للطفل يفسده أو يقلل من هيبة الأب، فينشأ الطفل في جو من الفتور..



لذلك

فإن علماء النفس يحذرون الآباء من أنواع العقاب الصارم والتي تترك أثر بالغا في نفسية الطفل.. قد لا تخرج في مرحلة الطفولة وتبقى كاملة في اللا شعور وتظهر في مراحل مختلفة من عمر الطفل



إن حالة

إحباطية واحدة يتعرض لها الطفل أثناء طفولته قد تؤثر سلباً عليه طيلة حياته.. إن الذين يشكون مثلاً- من العدم التقة بالنفس أغلبهم تعرضوا لحالات استهزاء وسخرية أو وسم بالفضل أثناء طفولتهم.. وكذلك الانطوائيين وأصحاب الخجل الشديد..

استعداد

الناس الاهتمام بالإسعافات الأولية للطفل في مجال الصحة العامة والإصابات المنزلية وغيرها.. هذه الإصابات وإن كانت تشكل خطراً على حياة الطفل إلا أنها ليست أكثر أهمية من الإسعافات الأولية في مجال الصحة النفسية بالنسبة للطفل، خصوصاً وأن سن العقولة يعتبر سن تشكيل شخصية الطفل المستقبلية وأن الاهتمام بنفسيته هو اهتمام بمعالم شخصيته في باقي المراحل العمرية..

لذلك فالمربي مطالب بفهم نفسية الطفل ليحسن التعامل معها، فالذي يربي على غير علم يفسد أكثر مما يصلح.. والمربي يحتاج إلى عاطفة واهتمام يتحسس بهما خلجات النفس لدى الطفل وأحوالها ليتدخل في الوقت المناسب وبالعلاج الأنسب..

1 حول اهتمامه عن الفشل

واسأله ماذا بإمكانه أن يفعل لتجاوز المشكل.. ففي ذلك إعادة للنقطة بالنفس لديه من خلال اعتراك بقدراته على تخطي الفشل.

2 أبرز العناصر الإيجابية

ركز على الإيجابيات سواء لديه أو لدى غيره من أصدقائه المقربين والتي يمكنها أن تشكل عنصرا قويا لتجاوز المشكل..

3 أعقد اتفاقيات مع الطفل

نعم يمكن تخطي الفشل وهذا الطريق فلنتفق..

أولا، مع الأسرة،

تحدد الوسائل والإجراءات التي ينبغي اتخاذها من خلال تنظيم الوقت داخل البيت لتنظيم الزيارات وتنظيم وقت الفراغ والإجازات

ثانيا، مع الأصدقاء،

كيف نستعين بهم لتقوية جوانب الضعف وتشكيل دافع إيجابي لديه؟

ثالثا، مع المدرسين،

للاستفادة من ملاحظاتهم وتوجيهاتهم وإدماجهم في عملية الإسعاف..

4 حول السلبية همة

ارفع المعنويات وحول الفشل لدافع قوي نحو النجاح والتفوق.. علمه وأخبره بأن الكبار يحوّلون الهزيمة نصرا، والفشل نجاحا.. وأن اثنتين مثلا صاحب أكبر الاختراعات في مجال الفيزياء قد رسب في المادة نفسها..

فتبسمك في وجهه يبعد عنه الكثير من الهواجس والانفعالات المحيطة، كما أن غضبك يصيبه بالعجز والإحباط..

كيف تسعف طفلاً يعاني من ضيق نفسي؟

- ١- ابتسم وحاول الترفيه عنه..
- ٢- الجأ لتجربة خاصة تضحكه بها..
- ٣- لاعبه بلعبة اليمين واليسار..

خذ يده اليمنى وقل له: هنا أضغ غضبك وبكاءك وحزنك وانفعالاتك وخوفك.. وباليدي اليسرى نضع قوتك.. ما تعلمته.. ما تحفظه.. ما تستطيع عمله.. (وعُد ما يتقنه من أشياء) ثم ضمّ اليدين لبعضهما وقل له: يدك معا تساوي أنت! كل ما فيك يكمل بعضه البعض.. فلم أنت متضايق؟ هذه اللعبة تمنح الطفل شعوراً بالأمن وتهدئ أعصابه..

- ٤- دمه يرى نفسه في المرأة؛ وشجعه على تحسين صورته من خلال الابتسامة..
- ٥- اهدده شيئاً خفيفاً يأكله وركز على ما يحب ويشتهي..
- ٦- ردّد معه الجزء الأول من دعاء الهم والحزن: «اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، أكثر من مرة..
- ٧- اقرأ معه المعوذتين بصوت هادئ مسموع..



الباب
السادس

أبنائي والعبادات



الفصل الأول

ما أحسن الطرق لتدريب الأطفال على الصيام؟

سن الإسلام للدعاة والمربين طرقاً لتحبيب الناس بالدين وحملهم على أوامره ونواهيه برفق ولين، وتشمل هذه الطرق الكبار والصغار على السواء، ومن هذه الطرق الثلاثة:

1 الترغيب والترهيب أو التوجيه والإرشاد التربوي.

2 التشجيع والتعاون أو التدريب بالمشاركة.

3 المكافأة والثواب أو التعزيز الإيجابي.

أما الترغيب والترهيب فالمقصود به إفهام الصبي أن الصوم فريضة كتبها الله علينا كما كتبها على الأمم من قبلنا، وأنها ركن من أركان الإسلام الخمسة وأن عليه أن يشرع في التدريب على أدائها متى أطاق ذلك.

وسع بيان الحكم الشرعي للصوم تظهر حكمته التشريعية والمنافع التي تحصل للصائم من صومه وهو مجال واسع للإقناع والتوضيح.

وأما التشجيع والتعاون فالمقصود به إغراء الصبي بالصوم فإذا اختار يوماً لذلك أيقظته العائلة للسحور وشجعت طيلة اليوم على إتمام الصوم، فإذا اشتد عليه شغلته بأعمال تلهيه عن التفكير في الأكل والشرب إلى أن يحين موعد الإضرار.

■ وقد ثبت في الحديث أن نساء الصحابة كن يصومن صغارهن فإذا بكوا من الجوع صُنعن لهم اللعب من الصوف يتلتهون بها حتى يحين أذان المغرب.

■ وأما المكافأة والثواب فالمقصود بها ما يكافأ به الطفل بعد صيامه لأول يوم أو لأول شهر، وقد تكون المكافأة هدية معنوية مثل الدعاء له والتثنية به على مسمع أقرانه أو في حضرة الكبار من أسرته.

■ وهذا أفضل من ضربه إذا امتنع عن الصوم مادام في الأمر فسحة لتشجيعه من جديد وتذكيره بفعل أقرانه وتقديم وعد بهدية تهدى له..

■ إن المطلوب هو أن يقتصر الصوم في حياته بذكريات مفرحة تقاوم الشدة التي يجدها في الصيام أول مرة، وبهذا يدخل الصوم إلى حياته من باب السرور والفرح فتتطبع في ذاكرته انطباعات إيجابية تكون له آثار بعيدة في حبه للصوم وفرحه بقدم شهره.

يقول الدكتور عبد الكريم زيدان:

الراجع أمر الصبي والصبية بالصوم دون ضربيهما ثم ذكر الضرب فقال: «إن كان عقوبة فلا يجب عليهما الصوم حتى يعاقبا على تركه، وإن كان القصد هو التأديب لا العقوبة فالأديب في باب الصوم بالنسبة للصبي والصبية وهو شاق عليهما يكون بالأمر به، والترغيب فيه والحث عليه لا بالضرب، والضرب ورد في ترك الصلاة، فلنقتصر على سوره ولا نقيس عليه الضرب في ترك الصوم».



ولا يخفى أن استعمال الضرب في حمل الصبي على الصوم لا يحتاج إلى صحة هذا القياس، فالضرب وسيلة تأديبية مشروعة بشروطها، لكنها آخر وسيلة يلجأ إليها المربي، فقد جاء في وصف النبي ﷺ أنه ما ضرب بكفه عبداً ولا أمة ولا امرأة ولا طفلاً، لأنه - ﷺ - لم يكن محتاجاً إلى ذلك وقد آتاه الله تعالى قدرة على التأشير والإقناع بالكلمة الطيبة والقدوة الحسنة، وكل مربٍ عليه أن يقتدي به في ترتيب وسائل التأديب والتربية، فلا يلجأ إلى الضرب إلا في الحمل على الصيام ولا غيره، قبل أن يستعمل التصح والتذكير والحوار والجدال، والتشجيع والإغراء، والوعد بالمكافأة، والعقاب، والتهديد بالعقاب.

متى يبدأ طفلي بالصيام؟

لا يمكن إعطاء سن معينة لذلك، لأن الأمر يتعلق ببنية الطفل، ومدى تحمله بالدرجة الأولى، ولكن يمكن تدريبيه - لا أرغامه - على هذه الطاعة إن لم يكن قد بدأ من قبل.



أما من الناحية الشرعية، فإن الصوم رغم كونه غير واجب على الطفل لعدم التكليف، إلا أنه يستحب تدريبيه عليه.

وكان دأب السلف الصالح تعويد الطفل على صيام رمضان، بل حتى صيام المتطوع، فقد ورد في الحديث الصحيح المتفق عليه عن الربيع بنت معوذ، قالت: أرسل رسول الله ﷺ - سبيحة عاشوراء - إلى قري الأنصار: «من كان أصبح صائماً فليتم صومه، ومن كان أصبح مفطراً فليصم بقية يومه، فكنا نصومه بعد ذلك ونصوم صبياننا الصغار منهم، ونذهب إلى المسجد فنجعل لهم اللعبة من العهن، فإذا بكى أحدهم أعطناه إياه، حتى يحين الإفطار».

من الناحية الصحية لا ضرر على الأطفال من صيام أيام معدودات بشكل منقطع إذا كان سليم الجسم، لا علة به، مراعين في ذلك التعليمات التالية:

تعويد الطفل بالتدريج

- ١ - الصوم الجزئي: كان يعود الطفل الإمساك إلى منتصف النهار أو إلى العصر، حتى إذا قوي على ذلك واعتاده انتقل إلى مرحلة تالية.
- ٢ - التدرج في الصوم: يبدأ بصوم يوم كامل، ثم يفطر أياماً، ويزيد أيام صومه بعد ذلك تدريجياً.. وهكذا.
- ٣ - يجنب الطفل الصوم في أيام الحر الشديد.
- ٤ - عدم الإفراط في النشاط الحركي والرياضة أثناء الصوم للطفل.
- ٥ - إيقاظ الطفل لتناول وجبة السحور.
- ٦ - في حالة إحساسه الشديد بالجوع والعطش ينصح بالإفطار وعدم المكابرة.

إذا تضرر الطفل بالصيام

قد تكون مشكلة الأبوين ليس في رفض الطفل الصوم مع قدرته عليه، بل في إصراره على الصيام مع تضرره منه، وفي هذه الحالة فالواجب عليهما منعه منه.

فالطفل يستحق جميع رخص الفطر التي يستفيد منها الكبير من باب الأولى، ومنها الفطر في أي ساعة من ساعات النهار إذا بلغ به الجهد مبلغاً لا يقدر معه على إكمال الصوم، ومن السهل على الأبوين إقناع الطفل بالفطر، لأن الصيام لا يجب عليه، ولو وجب لجاز له الأخذ بالرخصة كالتأجيل، والدليل هو ما تقدم عن اشتراط الصوم بالاستطاعة بالنسبة للصغير، وحيث إن ذلك غير مقيد بسن ويختلف حسب بنية الأطفال ومدة الصيام، يمكن الاستعانة بالطبيب لمعرفة استعداد الطفل للصوم، وإذا لم يتيسر استشارة الطبيب، فإن التجربة تبين للطفل وأهله هل يطيق الصوم أم لا؟ وقد جرى العمل في الأسر المسلمة أن الطفل يبدأ الصيام يوماً ثم يضيف إليه آخر حتى يصوم في أحد الأعوام شهر رمضان كله، ويتابع صومه بعد ذلك.

خلال شهر رمضان عادة ما تتعارض رغبة الآباء مع رغبة أبنائهم، ففي الوقت الذي نجد فيه حرصاً شديداً لدى الطفل لصيام أكبر عدد ممكن من الأيام.. وميلاً للمباهاة والمفاخرة بين أقرانه في ذلك، نجد بالمقابل خوف الآباء من احتمال تأثير الصوم على صحة أطفالهم، لدرجة إرغامهم - في غالب الأمر - على الإفطار.

ويزداد هذا الخوف مبالغة إذا استمر إلى ما قبل سن البلوغ وهذه ظاهرة - في نظرنا - غير طبيعية، لأن صيام الطفل في هذا الشهر تعويد له على الطاعة والعبادة، حتى إذا بلغ سن التكليف لم تثقل عليه.

ومن الدواعي التي تدفع الأطفال إلى الصوم قبل الأوان، الرغبة في التنافس مع إخوانهم الأكبر منهم سناً، وفي هذه الحالة يجب على وليه أن يمنعه برفق، لأنه أغرق بمصلحته منه، إلا أن هذا الأخير لا ينبغي أن يسرف في منعه كما تفعله بعض الأسر مع أبنائها ويناتها بدعوى الخوف على صحتهم فيمنعونهم من الصوم دون مبرر معقول.

هؤلاء الأطفال لا يصومون

هناك أطفال يجب منعهم قطعياً من الصوم وهم:

- المصابون بإنتهاك جسمي من جراء التهابات حادة أو أمراض مزمنة.
- المصابون بداء السكر.
- المصابون بكسور أو في حالة الجراحة، لأن التئام العظام والجروح يحتاج إلى تغذية كافية ومتوازنة.
- حالات الصرع عند الأطفال، وتظهر من جراء نقص السكر في الدم عند الصوم.
- جميع الحالات التي يحددها الطبيب، مثل ذات الكلية والتهابة المفردة وغيرها.

حتى لا تكون قدوة سيئة

من البدهيات التربوية تقليد الطفل لأبويه إبان المراحل الأولى لطفولته، حيث تبدأ عملية الإدراك في العمل، ومن ثم جزء كبير من البناء النفسي والاجتماعي، فيكسب السلوك اليومي لأبويه.

إن الصورة التي تعكسها السلوكيات اليومية للبعض إبان شهر رمضان وترسخ في أذهان أطفالنا عن رمضان هي أنه شهر تتغير فيه نوعية الأكل وأوقاته، والنوم حتى ساعة متأخرة من النهار بالنسبة للبعض والمبهر، إنها صورة خالية من أي قيمة، إنها صورة تناقض تماماً ما ينبغي أن يعنيه هذا الشهر لكل المسلمين؛ وبالتالي نكون أمام قدوة سيئة لجيل يعمل عليه كثيراً في المستقبل.

خطوة لاكتساب قيم حضارية عالية

إذا أمانا بضرورة تغيير أنفسنا على الأقل لتقديم نموذج جيد للاحتذاء لأطفالنا، أمانا بالضرورة بإعادة بناء علاقتنا بهذا الشهر، وبالتالي إعادة بناء أطفالنا فيه.

ينبغي أن نستفيد من فرصة رمضان ليكون أرضية خصبة للإقلاع عن عاداتنا النفسية والسلوكية، وشهر رمضان بما يكتسبه من سلطة روحية على أنفسنا يعد الفضاء الأمثل لاكتساب قيم حضارية عالية واكسابها أطفالنا الأكثر استعداداً للاستيعاب بحكم سنهم وبالتالي فإن:



- النوم حتى وقت متأخر يعود أطفالنا على ذلك، وبالتالي لا يولون للوقت أية قيمة، ومن هنا نخلق علاقة غير سوية للطفل بالزمن سمتها الاستخفاف وعدم الاحترام.
- استغراق الأب والأم في مشاهدة التلفاز في شهر رمضان يجعل الطفل يتمثل هذا السلوك بحكم الوسط الأسري، وبالتالي يصبح التلفاز الوسيلة الترفيهية الوحيدة لدى الأطفال في مراحلهم العمرية المتقدمة.
- الانخراط في السلوك الغذائي لبعض الناس في هذا الشهر بشكل مفرط يعود أطفالنا على أسلوب غذائي يضرب بكل قواعد الصحة عرض الحائط، فنمعن بالتالي في ترسيخ العادات الغذائية السيئة لدى أطفالنا.
- ضعف حضور دلالات الشهر الروحية في أوساط بعض الأسر يهدد بجعل هذا الشهر يدخل في خانة العادات والتقاليد لدى الأجيال القادمة.

إن تغيير الكثير من عاداتنا اليومية خلال شهر رمضان يؤذن بتقديم قدوة لما ينبغي أن يكون عليه نظام حياة أطفالنا، نظام يؤهلهم لخوض غمار الحياة وفق نظام قيمى يعطي لقيمة الوقت أهميتها القصوى باعتبارها أساساً من أساسيات النهوض على المستويين الفردي والجماعي.

إن القيم المرتبطة بالسلوك الجماعي للأمة والتي جعلتنا نتميز بين التخضر من عدمه لأكثر من أن تحصي، والمحضن الطبيعي لترسيخها في أذهان الطفل يبقى هو (الأسرة) حيث ينبو في أحضانها، وتشكل فيها معالم شخصيته الأساسية قبل الاحتكاك بالشارع والمدرسة والمجتمع بشكل عام.

والجو الذي يلمع الأسرة خلال شهر رمضان جو ملائم لغرس قيم كثيرة في نفوس أطفالنا مع إعطائها البعد الذي يربطها بالانتماء للإسلام ومعنى هذا الانتماء؛ شريطة أن يتم ذلك بأساليب تربوية تراعي سنه ومستوى إدراكه، كي نتجنب إدخال الطفل في قالب يؤدي إلى تآكله في نهاية الأمر.

الفصل الثاني

كيف نجيب الصلاة لأبنائنا ١١٩

أولاً : لماذا الترغيب وليس الترهيب؟

في السماء) ، فليكن شعارنا ونحن في طريقنا للقيام بهذه المهمة هو الرحمة والرفق.

٥. لأن الترهيب يخلق في نفوسهم الصغيرة خوفاً ، وإذا خافوا مناً ، هلن يُصلُّوا إلا أمامنا وفي وجودنا ، وهذا يتنافى مع تعليمهم تقوى الله تعالى وخشيته في السر والعلن، ولن تكون نتيجة ذلك الخوف إلا العُقد النفسية ، ومن ثم السير في طريق مسدود.

٦. لأن الترهيب لا يجعلهم قادرين على تنفيذ ما نطلبه منهم ، بل يجعلهم يبحثون عن طريقة لرد اعتبارهم، وتذكر أن المحب لمن يحب مطيع.

٧. لأن المقصود هو استمرارهم في إقامة الصلاة طوال حياتهم...وعلاقة قائمة على البغض والخوف والنفور-الذين هم نتيجة الترهيب- لا يُكتب لها الاستمرار بأي حال من الأحوال.

١. لأن الله تعالى قال في كتابه الكريم : ﴿ ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ﴾ .

٢. لأن الرسول الكريم صلى الله تعالى عليه وسلم قال: (إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه، ولا خلا منه شيء إلا شانه)

٣. لأن الهدف الرئيس لنا هو أن نجعلهم يحبون الصلاة ؛ والترهيب لا تكون نتيجة إلا البغض، فإذا أحبوا الصلاة تسرب حبها إلى عقولهم وقلوبهم ، وجرى مع ذماءهم، فلا يستطيعون الاستغناء عنها طوال حياتهم ؛ والعكس صحيح.

٤. لأن الترغيب يحمل في طياته الرحمة ، وقد أوصانا رسولنا الحبيب صلى الله عليه وسلم بذلك قائلاً: (الراحمون يرحمهم الرحمن) ، وايضاً (ارحموا من في الأرض يرحمكم من

كيف نرغب أطفالنا في الصلاة؟

منذ البداية يجب أن يكون هناك اتفاق بين الوالدين - أو من يقوم برعاية الطفل - على سياسة واضحة ومحددة وثابتة ، حتى لا يحدث تشتت للطفل، وبالتالي ضياع كل الجهود المبذولة هباءً ، فلا تكافئه الأم مثلاً على صلاته فيعود الأب بهدية أكبر مما أعطته أمه ، ويعطيها له دون أن يفعل شيئاً يستحق عليه المكافأة ، فذلك يجعل المكافأة التي أخذها على الصلاة صغيرة في عينيه أو بلا قيمة ، أو أن تقوم الأم بمعاقبته على تقصيره ، فيأتي الأب ويسترضيه بشئ الوسائل خشية عليه . وفي حالة مكافأته يجب أن تكون المكافأة سريعة حتى يشعر الطفل بأن هناك نتيجة لأفعاله ، لأن الطفل ينسى بسرعة ، فإذا أدى الصلوات الخمس مثلاً في يوم ما ، تكون المكافأة بعد صلاة العشاء مباشرة .

أولاً: مرحلة الطفولة المبكرة (ما بين الثالثة والخامسة) ،

إن مرحلة الثالثة من العمر هي مرحلة بداية استقلال الطفل وإحساسه بكيانه وذاتيته ، ولكنها في الوقت نفسه مرحلة الرقبة في التقليد ، فمن الخطأ أن تقول له إذا وقف بجوارنا ليقلدنا في الصلاة ، لا يا بني من حقه أن تلعب الآن حتى تبلغ السابعة ، فالصلاة ليست مفروضة عليك الآن ، فلندعه على الفطرة يقلد كما يشاء ، ويتصرف بتلقائية ليحقق استقلاليتة عنا من خلال فعل ما يختاره ويرغب فيه ، ويدون تدخلنا (اللهم إلا حين يدخل في مرحلة الخطر) ... ، فإذا وقف الطفل بجوار المصلي ثم لم يركع أو يسجد ثم بدأ يصق مثلاً ويلعب فلندعه ولا نعلق على ذلك ، ولنعلم جميعاً أنهم في هذه المرحلة قد يمرون أمام المصلين ، أو يجلسون أمامهم أو يعتلون ظهورهم ، أو قد يكون ، وفي الحالة الأخيرة لا حرج علينا أن نحملهم في الصلاة في حالة الخوف عليهم أو إذا لم يكن هناك بائيت مثلاً من يهتم بهم ، كما أننا لا يجب أن نهرهم في هذه المرحلة عما يحدث منهم من أخطاء بالنسبة للمصلي .. وفي هذه المرحلة يمكن تحفيظ الطفل سور : الفاتحة ، والإخلاص ، والمعوذتين .

في هذه المرحلة يمكن بالكلام البسيط اللطيف الهادئ عن نعم الله تعالى وفضله وكرمه (المدمع بالعديد من الأمثلة) ، وعن حب الله تعالى لعباده، ورحمته ؛ يجعل الطفل من تلقاء نفسه يشترك إلى إرضاء الله ، ففي هذه المرحلة يكون التركيز على كثرة الكلام عن الله تعالى وقدرته وأسمائه الحسنى وفضله ، وفي المقابل ، ضرورة طاعته وجمال الطاعة ويسرها وبساطتها وحلاوتها وأثرها على حياة الإنسان... وفي نفس الوقت لابد من أن يكون هناك قنوة صالحة يراها الصغير أمام عينيّه ، فمجرد رؤية الأب والام والتزامهما بالصلاة خمس مرات يومياً ، دون ضجر ، أو ملل يؤثر إيجابياً في نظرة الطفل لهذه الطاعة ، فيحبها لحب المحيطين به لها، ويلتزم بها كما يلتزم بأي عادة وسلوك يومي. ولكن حتى لا تتحول الصلاة إلى عادة وتبقى في إطار العبادة ، لابد من أن يصاحب ذلك شيء من تدريس العقيدة ، ومن المناسب هنا سرد قصة الإسراء والمعراج ، وفرض الصلاة ، أو سرد قصص الصحابة الكرام وتحلقهم بالصلاة ... ومن المحافير التي تركز عليها دوماً الابتعاد عن أسلوب المواعظ والنقد الشديد أو أسلوب التهريب والتهديد ؛ وعني عن القول أن الضرب في هذه السن غير مباح ، فالأبد من التعزيز الإيجابي ، بمعنى التشجيع له حتى تصبح الصلاة جزءاً أساسياً من حياته. ويراعى وجود الماء الدافئ في الشتاء ، فقد يهرب الصغير من الصلاة لتهريبه من الماء البارد، هذا بشكل عام ؛ وبالنسبة للبنات ، فنهجهن بأمور قد تبدو صغيرة تافهة ولكن لها أبعاد الأثر، مثل حياكة طرحة صغيرة مزركشة ملونة تشبه طرحة الأم في بيتها ، وتوفير سجادة صغيرة خاصة بالطفلة .. ويمكن إذا لاحظنا كسل الطفل أن نتركه يصلي ركعتين مثلاً حتى يشعر فيمسا بعد بحلاوة الصلاة ثم نعلمه عدد ركعات الظهر والعصر فيتمها من تلقاء نفسه ، كما يمكن تشجيع الطفل الذي يتكاسل عن الوضوء بعمل طابور خاص بالوضوء يبدأ به الولد الكسول ويكون هو القائد ويضم الطابور كل الأفراد الموجودين بالمنزل في هذا الوقت ، ويلاحظ أن تنفيذ سياسة التدريب على الصلاة يكون بالتدريج ، فببدا الطفل بصلاة الصبح يومياً ، ثم الصبح والظهر ، وهكذا حتى يعود بالتدريج إتمام الصلوات الخمس ، وذلك في أي وقت ، وعندما يعود على ذلك يتم تدريبه على صلاتها في أول الوقت. ويعد أن يعود ذلك لتدريبه على السنن ، كل حسب استطاعته وتجاوبه. ويمكن استخدام التحفيز لذلك ، فكافئه بشتى أنواع المكافآت ، وليس بالضرورة أن تكون المكافأة

مألاً ، بأن نعطيه مكافأة إذا صلى الخمس فروض ولو قضاء ، ثم مكافأة على الفروض الخمس إذا صلاها في وقتها ، ثم مكافأة إذا صلى الفروض الخمس في أول الوقت.

ويجب أن نعلمه أن السعي إلى الصلاة سعي إلى الجنة ، ويمكن استجلاب الخير الموجود بداخله. بأن نقول له: ، أكاد أراك يا حبيبي تطير بجناحين في الجنة ، أو «أنا متيقن من أن الله تعالى راض عنك و يحبك كثيراً لما تبذله من جهد لأداء الصلاة» ، أو : «أتخيلك وأنت تلعب مع الصبيان في الجنة والرسول صلى الله عليه وسلم يلعب معكم بعد أن صليتم جماعة معه... وهكذا . أما البنين ، فتشجيعهم على مصاحبة والديهم (أو من يقوم مقامهم من الثقات) إلى المسجد ، يكون سبب سعادة لهم ؛ أولاً لاصطحاب والديهم ، وثانياً للخروج من المنزل كثيراً ، ويراعى البعد عن الأحذية ذات الأربطة التي تحتاج إلى وقت ومجهود وصبر من الصغير لربطها أو خلعها...

ويراعى في هذه المرحلة تعليم الطفل بعض أحكام الطهارة البسيطة مثل أهمية التحرز من النجاسة كالبول وغيره ، وكيفية الاستنجاء ، وآداب قضاء الحاجة ، وضرورة المحافظة على نظافة الجسم والملابس : مع شرح علاقة الطهارة بالصلاة . ويجب أيضاً تعليم الطفل الوضوء ، وتدريبه على ذلك عملياً ، كما كان الصحابة الكرام يفعلون مع أبنائهم.

ثالثاً: مرحلة الطفولة المتأخرة (ما بين السابعة والعاشرة) ،

3

في هذه المرحلة يلحظ بصورة عامة تغير سلوك الأبناء تجاه الصلاة ، وعدم التزامهم بها ، حتى وإن كانوا قد تعودوا عليها ، فيلحظ التكاثر والتهرب وإبداء التبرم ، إنها ببساطة طبيعة المرحلة الجديدة : مرحلة التمرد وصعوبة الانقياد ، والانصياع وهنا لابد من التعامل بحكمة وحكمة معهم ، فنبعد عن السؤال المباشر : هل صليت العصر؟ لأنهم سوف يميلون إلى الكذب وإدعاء الصلاة للهروب منها ، فيكون رد الفعل إما الصياح في وجهه لتكذيبه ، أو إغفال الأمر ، بالرغم من إدراك كذبه ، والأولى من هذا وذاك هو التذكير بالصلاة في صيغة تنبيه لا سؤال ، مثل العصر يا شباب : مرة ، مرتين ثلاثة ، وإن قال مثلاً أنه صلى في حجرته ، فقل لقد استأثرت حجرتك بالبركة ، فتعال نصلي في حجرتي لتباركها باللائكة تهبط بالرحمة والبركة في أماكن

الصلوة!! وتحسب تلك الصلاة نافلة ، وننقل ذلك بتيسر وبدء حتى لا يكذب مرة أخرى .
إن لم يصل الطفل يقف الأب أو الأم بجواره للإحراج -ويقول: «أنا في الأنتظار لشيء ضروري لا بد أن يحدث قبل فوات الأوان» (بطريقة حازمة ولكن غير قاسية بعيدة عن التهديد).
كما يجب تشجيعهم، ويكفي للبنات أن نقول : «هيا سوف أصلي تعالى معي» فالبنات يملن إلى صلاة الجماعة، لأنها أسير مجهوداً وفيها تشجيع، أما الذكور فيمكن تشجيعهم على الصلاة بالمسجد وهي بالنسبة للطفل فرصة للترويح بعد طول المذاكرة ، ولضمان نزوله يمكن ربط النزول بمهمة ثانية : مثل شراء الخبز ، أو السؤال عن الجار ... الخ-
وفي كلا الحالتين: الطفل أو الطفلة، يجب أن لا ننسى التشجيع والتعزيز والإشارة إلى أن التزامه بالصلوة من أفضل ما يعيننا في شخصياتهم ، وأنها ميزة تطفئ على باقي المشكلات والعيوب ، وفي هذه السن يمكن أن يتعلم الطفل أحكام الطهارة، وصفة النبي صلى الله عليه وسلم ، وبعض الأدعية الخاصة بالصلوة، ويمكن اعتبار يوم بلوغ الطفل السابعة حدث مهم في حياة الطفل، بل وإقامة احتفال خاص بهذه المناسبة، يدعى إليه القربون ويزين المنزل بزيينة خاصة ، إنها مرحلة بدء المواظبة على الصلاة!! ولاشك أن هذا يؤثر في نفس الطفل بالإيجاب ، بل يمكن أيضاً الإعلان عن هذه المناسبة داخل البيت قبلها بفترة شهرين

مثلاً ، أو شهر حتى يظل الطفل مترقباً لمجيء هذا الحدث الأکبر!!
وفي هذه المرحلة نبدأ بتعويده أداء الخمس صلوات كل يوم ، وإن فاتته إحداهن يقوم بقضاائها، وحين يلتزم بتأديتهن جميعاً على ميقاتها ، نبدأ بتعليمه الصلاة فور سماع الأذان وعدم تأخيرها، وحين يتعود أدائها بعد الأذان مباشرة ، يجب تعليمه سنن الصلاة وتذكر له فضلها ، وأنه مخير بين أن يصليها الآن ، أو حين يكبر.



وفيما يلي بعض الأسباب المعينة للطفل في هذه المرحلة على الالتزام بالصلاة

١. يجب أن يرى الابن دائماً في الأب والأم يتخطى الحس نحو الصلاة ، فمثلاً إذا أراد الابن أن يستأذن لل نوم قبل العشاء ، فليسمع من الوالد ، وبدون تفكير أو تردد : « لم يبق على صلاة العشاء إلا قليلاً نصلي معاً ثم ننام بإذن الله ؛ وإذا طلب الأولاد الخروج للنادي مثلاً ، أو زيارة أحد الأقارب ، وقد اقترب وقت المغرب ، فليسمعوا من الوالدين : نصلي المغرب أولاً ثم نخرج ؛ ومن وسائل إيقاظ الحس بالصلاة لدى الأولاد أن يسمعو ارتباط المواعيد بالصلاة ، فمثلاً : « سنقابل فلاناً في صلاة العصر » ، و « سيحضر فلان لزيارتنا بعد صلاة المغرب » .

٢. إن الإسلام يحث على الرياضة التي تحمي البدن وتقويه ، فال مؤمن القوي خير وأحب إلى الله تعالى من المؤمن الضعيف ، ولكن يجب ألا يأتي حب أو ممارسة الرياضة على حساب تأدية الصلاة في وقتها ، فهذا أمر مرفوض .

٣. إذا حدث ومرض الصغير ، فيجب أن نعوّده على أداء الصلاة قدر استطاعته ، حتى يشأ ويعلم ويتعود أنه لا عذر له في ترك الصلاة ، حتى لو كان مريضاً ، وإذا كنت في سفر فيجب تعليمه رخصة القصر والجمع ، ولفت نظره إلى نعمة الله تعالى في الرخصة ، وأن الإسلام تشريع مملوء بالرحمة .

٤. اغرس في طفلك الشجاعة في دعوة زملائه للصلاة ، وعدم الشعور بالحرج من إنهاء مكالمة تليفونية أو حديث مع شخص ، أو غير ذلك من أجل أن يلحق بالصلاة جماعة بالمسجد ، وأيضاً اغرس فيه ألا يسخر من زملائه الذين يهتمون أداء الصلاة ، بل يدعوهم إلى هذا الخير ، ويحمد الله الذي هداه لهذا .

٥. يجب أن نتدرج في تعليم الأولاد النوافل بعد ثباته على الفروض . و لنستخدم كل الوسائل المباحة شرعاً لنغرس الصلاة في نفوسهم ، ومن ذلك : المسطرة المرسوم عليها كيفية الوضوء والصلاة .

مثل: رجل صلى ركعتين ، ثم صلى الظهر أربع ركعات ، فحكم ركعة صلاها ٥... وهكذا ، وإذا كان كبيراً ، فمن الأمثلة: رجل بين بيته والمسجد ٥٠٠ متر وهو يقطع في الخطوة الواحدة ٤٠ سنتيمتر ، فحكم خطوة يخطوها حتى يصل إلى المسجد في الذهاب والعودة ٩ وإذا علمت أن الله تعالى يعطي عشر حسنات على كل خطوة ، فحكم حسنة يحصل عليها ٩ ■ أشرطة الفيديو والكاسيت التي تعلم الوضوء والصلاة ، وغير ذلك مما أباحه الله سبحانه ، أما مسألة الضرب عند بلوغه العاشرة وهو لا يصلي، نؤكد أننا إذا قمنا بإداء دورنا كما ينبغي منذ مرحلة الطفولة المبكرة ويتعاون متكامل بين الوالدين ، أو القائمين برعاية الطفل، فإنهم لن يحتاجوا إلى ضربه في العاشرة، وإذا اضطروا إلى ذلك ، فليكن ضرباً غير مبرح ، ولا يكون في الأماكن غير المباحة كالوجه ؛ ولا نضربه أمام أحد ، ولا نضربه وقت الغضب...ويشكل عام ، فإن الضرب(كما أمر به الرسول الكريم في هذه المرحلة) غرضه الإصلاح والعلاج ؛ وليس العقاب والإهانة وخلق المشاكل ؛ وإذا رأى المربي أن الضرب سوف يخلق مشكلة ، أو سوف يؤدي إلى كره الصغير للصلاة ، فليتوقف عنه تماماً ، وليحاول معه بالبرنامج المتدرج الذي سيلي ذكره... ولنتذكر أن المواظبة على الصلاة -مثل أي سلوك نود أن نكسبه لأطفالنا- ولكننا نتعامل مع الصلاة بحساسية نتيجة لبعدها الديني ، مع أن الرسول صلى الله تعالى عليه وسلم حين وجهنا لتعليم أولادنا الصلاة راعى هذا الموضوع وقال «علموا أولادكم الصلاة لسبع ، واضربوهم عليها لعشر» ، فكلما علموهم تتحدث عن خطوات مخططة لفترة زمنية قدرها أربع سنوات ، حتى يكتسب الطفل هذه العادة ، ثم يبدأ الحساب عليها ويدخل العقاب كوسيلة من وسائل التربية في نظام اكتساب السلوك ، فعامل الوقت مهم في اكتساب السلوك ، ولا يجب أن نغفله حين نحاول أن نكسبهم أي سلوك ، فمجرد التوجيه لا يكفي ، والأمر يحتاج إلى تخطيط وخطوات وزمن كاف للوصول إلى الهدف، كما أن الدافع إلى إكساب السلوك من الأمور الهامة ، وحتى يتكون ، فإنه يحتاج إلى بداية مبكرة وإلى تراكم القيم والمعاني التي تصل إلى الطفل حتى يكون لديه الدافع النابع من داخله ، نحو اكتساب السلوك الذي نود أن نكسبه إياه ، أما إذا تأخر الوالدان في تعويده الصلاة إلى سن العاشرة، فإنهما يحتاجان إلى وقت أطول مما لو بدءا مبكرين ، حيث أن طبيعة التكوين النفسي والعقلي لطفل العاشرة يحتاج إلى مجهود أكبر مما يحتاجه طفل السابعة، من أجل اكتساب السلوك نفسه ، فالأمر في هذه الحالة يحتاج إلى صبر وهدوء وحكمة وليس عصبية وتوتر ..

ففي هذه المرحلة يحتاج الطفل منا أن نتفهم مشاعره ونشعر بمشاكله وهمومه ، ونعينه على حلها؛ فلا يرى منا أن كل اهتمامنا هو صلاته وليس الطفل نفسه ، فهو يفكر كثيراً بالعالم حوله، وبالتغيرات التي بدأ يسمع أنها ستحدث له بعد عام أو عامين، ويكون للعب أهميته الكبيرة لديه ، لذلك فهو يسهو عن الصلاة ويعاند لأنها أمر مفروض عليه و يسبب له ضغطاً نفسياً... فلا يجب أن نصل بالباحث عليه إلى أن يتوقع منا أن نسأله عن الصلاة كلما وقعت عليه أعيننا!! ولنتذكر أنه لا يزال تحت سن التكليف ، وأن الأمر بالصلاة في هذه السن للتدريب فقط ، وللاعتياد لا غير!! لذلك فإن سؤالنا عن مشكلة تحزّنه ، أو همٍّ، أو خوف يصيبه سوف يقرّينا إليه ويوثّق علاقتنا به، فتزداد ثقته في أننا سندّه الأمين، وصدره الواسع الدافئ... فإذا ما ركن إلينا ضمناً فيما بعد استجابته التدريجية للصلاة ، والعبادات الأخرى ، والحجاب.



رابعا: مرحلة المراهقة،

3

يتسم الأطفال في هذه المرحلة بالعند والرفض ، وصعوبة الانقياد ، والرغبة في إثبات الذات -حتى لو كان ذلك بالمخالفة لمجرد المخالفة- وتضخم الكرامة العمياء ، التي قد تدفع المراهق رغم إيمانه بغداحة ما يصنعه إلى الاستمرار فيه ، إذا حدث أن توقّف عن فعله سيشويه شائبة، أو شبهة من أن يشار إلى أن قراره بالتوقف عن الخطأ ليس نابعاً من ذاته ، وإنما بتأثير أحد من قريب أو بعيد . ولنعلم أن أسلوب التدريع والضغط لن يجدي ، بل سيؤدي للرفض والبعد . برنامج تنمية فريضة لدى المراهقين في ثلاثة أشهر :

وفيما يلي برنامج متدرج ، لأن أسلوب الحث والدفع في التوجيه لن يؤدي إلا إلى الرفض ، والبهد .
هذا البرنامج قد يستغرق ثلاثة أشهر، وربما أقل أو أكثر، حسب توفيق الله تعالى وقدره.

المرحلة الأولى

وتستغرق ثلاثة أسابيع أو أكثر ، ويجب فيها التوقف عن الحديث في هذا الموضوع ، الصلاة ، تماماً ، فلا نتحدث عنه من قريب أو بعيد ، ولو حتى بتلميح ، مهما بعد فالأمر يشبه إعطاء الأولاد الدواء الذي يصفه لهم الطبيب ، ولكننا نعلمهم رغم عدم درايتنا الكاملة بمكوناته وتأثيراته ، ولكننا تعلمنا من الرسول صلى الله عليه وسلم أن لكل داء دواء ، فالطفل يصاب بالتمرد والعناد في فترة المراهقة ، كما يصاب بالبرد أغلبية الأطفال في الشتاء . و تذكر أيها المربي أنك تربي ضميراً ، وتعالج موضوعاً إذا لم يُعالج في هذه المرحلة ، فالله سبحانه وتعالى وحده هو الذي يعلم إلى أين سينتهي ، فلا مناص من الصبر ، وحسن التوكل على الله تعالى وجميل الثقة به سبحانه . ونعود مرة أخرى إلى العلاج ، ألا وهو التوقف لمدة لا تقل عن ثلاثة أسابيع عن الخوض في موضوع الصلاة ، والهدف من التوقف هو أن ينسى الابن أو الابنة رغبتنا في حثه على الصلاة ، حتى يفصل بين الحديث في هذا الأمر وعلاقتنا به أو بها ، لنصل بهذه العلاقة إلى مرحلة يشعر فيها بالراحة ، وكأنه ليس هناك أي موضوع خلافي بيننا وبينه ، فيستعيد الثقة في علاقتنا به ، وأننا نحبه لشخصه ، وأن الرفض هو للفعال السيئة . وليس لشخصه . فالتوتر الحاصل في علاقته بالوالدين بسبب اختلافهما معه أحاطتهما بسياج شائك يؤدي كلما حاول الاقتراب منهما أو حاول الوالدان الاقتراب منه بنصحه ، حتى أصبح يحس بالأذى النفسي كلما حاول الكلام معكما ، وما تريد فعله في هذه المرحلة هو محاولة نزع هذا السياج الشائك الذي أصبح يفصل بينه وبين والديه .

هي مرحلة العمل الصامت، وتستغرق من ثلاثة أسابيع إلى شهر. في هذه المرحلة لن توجه إليه أي نوع من أنواع الكلام، وإنما سنقوم بمجموعة من الفعال المقصودة، فمثلاً، نعلم وضع سجادة الصلاة على كرسيه المفضل في غرفة المعيشة مثلاً، أو نعلم وضع سجادة الصلاة على سريره أو في أي مكان يفضل به بالبيت، ثم يعود الأب لأخذها وهو يفكر بصوت مرتفع: «أين سجادة الصلاة؟ أريد أن أصلي، ياه... لقد دخل الوقت، يا إلهي كدت أنسى الصلاة... ويمكنك بين الفرض والآخر أن تسأله: «حبيبي، كم الساعة؟ هل أذن المؤذن؟ كم بقي على الفرض؟ حبيبي هل تذكر أنني صليت؟ أه لقد أصبحت أنسى هذه الأيام، لكن يا إلهي، إلا هذا الأمر.... واستمر على هذا المتوال لمدة ثلاثة أسابيع أخرى أو أسبوعين حتى تشعر أن الولد قد ارتاح، ونسى الضغط الذي كنت تمارسه عليه؛ وساعتها يمكنك الدخول في المرحلة الثالثة..

المرحلة الثالثة

قم بدعوته بشكل متقطع، حتى يبدو الأمر طبيعياً، وتلقائياً للخروج معك، ومشاركتك بعض الدروس بدعوى أنك تريد مصاحبته، وليس دعوته لحضور الدرس، يقولك: «حبيبي أنا متعب وأشعر بشيء من الكسل، ولكني أريد الذهاب لحضور هذا الدرس، تعال معي، أريد أن أستعين بك، وأستند عليك، فإذا رفض لا تعلق ولا تعد عليه الطلب، وأعد المحاولة في مرة ثانية. ويتوازي مع هذا الأمر أن تشاركه في كل ما تصنعه في أمور التزامك من أول الأمر، وأن تسعى لتقريب العلاقة وتحقيق الاندماج بينكما من خلال طلب رأيه ومشورته بمنتهى الحب والتفاهم، كأن تقول الأم لأبنتها: «حبيبي تعالي ما رأيك في هذا الحجاب الجديد، ما رأيك في هذه الربطة؟ كل هذا وأنت تقفين أمام المرأة، وحين تستعدين للخروج مثلاً تقولين لها: «تعالي اسمعي معي هذا الشريط، ما رأيك فيه؟ سأحكي لك ما دار في الدرس هذا اليوم» ثم تأخذين رأيها فيه، وهكذا بدون قصد أو صليها بالطاعات التي تفعليها أنت. اترك ابنك أو ابنتك يتحدثان عن أنفسهما، وعن رأيهما في الدروس التي نحكي لهما عنها بكل حرية وبانصات جيد منا، ولنتركهما حتى يبدآن بالسؤال عن الدين وعن أموره.

ويجب أن نلفت النظر إلى أمور مهمة جداً

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

• يجب ألا نتعجل الدخول في مرحلة دون نجاح المرحلة السابقة عليها تماماً ، فالهدف الأساسي من كل هذا هو نزع فتيل التوتر الحاصل في علاقتكما ، وإعادة وصل الصلة التي انقطعت بين أولادنا وبين أمور الدين ، فهذا الأمر يشبه تماماً المضادات الحيوية التي يجب أن تأخذ جرعتها بانتظام وحتى نهايتها ، فإذا تعجلت الأمر وأصدرت للولد أو البنت ولو أمراً واحداً خلال الثلاثة أسابيع فيجب أن تتوقف وتبدأ العلاج من البداية.

• لا يجب أن نتحدث في موضوع الصلاة أبداً في هذا الوقت فهو أمر يجب أن يصل إليه الأب من قناعة تامة ، وإذا نجحنا في كل ما سبق - وستنجح بإذن الله - فتحن قد ربينا فتية طيبة حسب ما نذكر، كما أننا ملتزمين وعلى خلق لذلك فسيأتي اليوم الذي يقومون هم بإقامة الصلاة بأنفسهم ، بل قد يأتي اليوم الذي نشك فيهم من إصابتهم للصلاة وتعطيلنا عن الخروج مثلاً.

• لا يجب أن نعلق على تقصيره في الصلاة إلا في أضيق الحدود ، ولنتجاوز عن بعض الخطأ في أداء الحركات أو عدم الخشوع مثلاً. ولنقتصر الاعتراض واستخدام سلطتنا على الأخطاء التي لا يمكن التجاوز عنها ، كالصلاة بدون وضوء مثلاً.

• استعن بالله تعالى دائماً ، ولا تحزن وادع دائماً لابتك وابنتك ولا تدع عليهم أبداً، وتذكر أن المرء قد يحتاج إلى وقت ، لكنه سينتهي بسلام إن شاء الله ، فالأبناء في هذه السن ينسون ويتغيرون بسرعة، خاصة إذا تفهمنا طبيعة المرحلة التي يمرون بها وتعاملنا معهم بمنتهى الهدوء، والتقبل وسعة الصدر والحب.

كيف نكون قدوة صالحة لأولادنا؟

يمكن في هذا المجال الاستعانة بما يلي:

- حرص الوالدين على أن يحضر الأولاد معهما صلاة العيدين ، فيتعلق أمر الصلاة بقلوبهم الصغيرة .

- التردد أمامهم :«من حين لآخر- أننا صلينا صلاة الاستخارة» وسجدنا سجود الشكر :«وغير ذلك .

- محاولة الوالدين يوم الجمعة أن يجلسا معا للقيام بسنن الجمعة بعد الاغتسال- بقراءة سورة الكهف ، والإكثار من الاستغفار والصلاة على الرسول صلى الله تعالى عليه وسلم، لينشأ الصغار وحولهم هذا الخير ، فيتركون فيه فيما بعد .



أطفالنا والمساجد

كما لا يمكننا أن نتخيل أن تنمو النبتة بلا جذور ، كذلك لا يمكن أن نتوقع النمو العقلي والجسمي للطفل بلا حراك أو نشاط ، إذ لا يمكنه أن يتعرف على الحياة وأسرارها ، واكتشاف عالمه الذي يعيش في أحضانها ، إلا عن طريق التجول والسير في جوانبه وتفحص كل مادي ومعنوي يحتويه ، وحيث أن الله تعالى قد خلق فينا حب الاستطلاع والميل إلى التحليل والتركيب كوسيلة لإدراك كنه هذا الكون ، فإن هذه الميول تكون على أشدها عند الطفل ، لذلك فلا يجب أن نمنع الطفل من دخول المسجد حرصاً على راحة المصلين ، أو حفاظاً على استمرارية الهدوء في المسجد ، ولكننا أيضاً يجب ألا نطلق لهم الحبل على الغارب دون أن نوضح لهم آداب المسجد بطريقة مبسطة يفهمونها، فعن طريق التوضيح للهدف من المسجد وقداسيته والفرق بينه وبين غيره من الأماكن الأخرى ، يقتنع الطفل فيمتنع عن إثارة الضوضاء في المسجد احتراماً له ، وليس خوفاً من العقاب...وبإحداً لو هناك ساحة واسعة مأمونة حول المسجد ليلعبوا فيها وقت صلاة والديهم بالمسجد ، أو لو تم إعطاؤهم بعض الحلوى ، أو اللعب البسيطة من وقت لآخر في المسجد ، لعل ذلك يترك في نفوسهم الصغيرة انطباعاتاً جميلةاً يقربهم إلى المسجد فيما بعد. فديننا هودين الوسطية ، كما أنه لم يرد به نصوص تمنع اصطحاب الطفل إلى المسجد ، بل على العكس، فقد ورد الكثير من الأحاديث التي يستدل منها على جواز إدخال الصبيان (الأطفال) المساجد ، من ذلك ما رواه البخاري عن أبي قتادة : (خرج علينا النبي صلى الله عليه وسلم وأمامه بنت العاص على عاتقه ، فصلى ، فإذا ركع وضعها ، وإذا رفع رفعها) كما روى البخاري عن أبي قتادة ، عن النبي صلى الله عليه وسلم : (إني لأقوم في الصلاة فأريد أن أطيل فيها ، فأسمع بكاء الصبي ، فاتجوز في صلاتي كراهية أن أشق على أمه) . وكذلك ما رواه البخاري عن عبد الله بن عباس قال : (أقبلت راكباً على حمار أتان ، وأنا يومئذ قد ناهزت الاحتلام ، ورسول الله صلى الله عليه وسلم يصلي بالناس بمنى إلى غير جدار ، فمررت بين يدي بعض الصف ، فنزلت وأرسلت الأتان ترتع ، ودخلت في الصف ، فلم يُنكر ذلك علي) . وإذا كانت هذه هي الأدلة التقليدية التي تهتف بنا قائلة : « دعوا أطفالكم يدخلون المسجد » ، وكفى بها أدلة تجعلنا نبادر بالخضوع والاستجابة لهذا النداء ، فهناك أدلة تتبادر إلى عقولنا مؤيدة تلك القضية ، فدخول أطفالنا المسجد يترتب عليه تحقيق الكثير من الأهداف الدينية ، والتربوية ، والاجتماعية . وغير ذلك فهو ينمي فيهم شعيرة دينية هي الحرص على أداء الصلاة في الجماعة ، كما أنها تخرس فيهم حب بيوت الله ، وإعمارها بالذكر والصلاة ، وهو هدف روحي غاية في الأهمية لكل شخص مسلم .

مصادر موضوع كيف نحب الصلاة لأبنائنا ؟

١- عبد الملك القاسم، أبنائنا والصلاة : مطوية نشرت في دار القاسم بالرياض، ص. 2.

٢- أبو الحسن الحسيني، كيف نعوّد أولادنا على الصلاة ؟ مقالة منشورة من خلال

موقع، www.islamway.com/arabic/images/maktabah/articles/salat.htm

٣- محاضرتي : "التوكل" و "اليقين" للداعية الإسلامي عمرو خالد الأولى ضمن سلسلة شرائط "إصلاح القلوب" ، والثانية بموقعه www.forislam.com على شبكة الإنترنت، ضمن الدروس المتاحة هناك.

٤- الحب دستور التعامل مع العدوان الأستاذة نيفين عيد الله : استشارة ضمن باب "معاً نربي أبنائنا" بموقع www.islam-online.net

٥- فنون محبة الصلاة : استشارة في باب : "معاً نربي أبنائنا" على الموقع :

www.islam-online.net

٦- سميرة المصري، في دعوة الأطفال : مثلي ولا تنفجري، استشارة في باب "معاً نربي أبنائنا" ، على الموقع www.islam-online.net

٧- أسماء جبر يوسف، علمهم محبة الله، استشارة بباب "معاً نربي أبنائنا" على الموقع www.islam-online.net

٨- نيفين الموسوي، المراهقات .. الصلاة .. الحجاب، برنامج للاقترب، استشارة بباب "معاً نربي أبنائنا" على الموقع www.islam-online.net

٩- يسرا علاء، دعوا أطفالكم يلعبون في المساجد : باب "حواء وآدم"،

على موقع : www.islam-online.net

١٠- الأستاذة الدكتورة : منى الدسوقي أستاذة الفقه المقارن بجامعة الأزهر سابقاً، وأم لثلاثة أولاد، اتصال شخصي.

١١- الدكتورة ماجدة عشرة : طبيبة أطفال، وأم لولدين وبنت، اتصال شخصي.

١٢- كيف نحب الصلاة لأبنائنا ؟ د. أماني زكريا الرمادي

الباب
السابع

مهارات تعديل السلوك

7



الفصل الأول

التعديل وتعلم عادات جديدة

قصة

أسلوب تعديل السلوك وتعلم عادات جديدة

هناك قصة معروفة لتجربة هامة قام بها عالمان من علماء النفس .. ومن رواد العلاج النفسى السلوكى .. هما «واطسون» و«راينر» .

فقد قام هذان العالمان بوضع فأر أبيض على مقربة من طفل صغير يدعى «ألبرت» كان قد أدخل المستشفى للعلاج من مرض غير نفسى .

وببراءة وتلقائية مد الصغير يده يتحسس ذلك الحيوان الصغير الناصع البياض .. عندئذ أصدر «واطسون» تعليماته باصدار صوت مزعج من خلف الطفل ، جعله يصرخ قزعاً ورهبة .

وتكررت التجربة عدة مرات .. وفى كل مرة يوضع الفأر الأبيض قريباً من «ألبرت» يصدر الصوت المزعج المتفاجئ فيؤدى الى قزع الطفل وصراخه . ثم جاءت الخطوة الثانية من التجربة وذلك بوضع الفأر الأبيض قريباً من الطفل ولكن بدون إحداث ذلك الصوت المزعج ..

← فماذا كانت النتيجة ؟ لقد ظل الطفل يصرخ بشدة فى كل مرة يرى فيها الفأر الأبيض حتى من على بعد امتار .. !

ويعد أن كان يتحسسه بانامله .. أصبح فى حالة خوف وقلق شديد بمجرد رؤيته من بعيد !

والشئ الغريب أنه قد حدث للطفل بعد ما ذلك يسمى «بظاهرة التعميم» فقد أصبح الطفل يخاف ويفرغ من أى شئ يشبه - من قريب أو بعيد - ذلك الفأر الأبيض .

لقد أصبح «البرت» يخاف بشدة من القملط والأرانب، بل ومن الكلاب ذات الفراء الأبيض، بل وأكثر من ذلك .. فقد كانت تنأيه نفس النوبة من المخاوف والفرع إذا رأى حتى قطعة فراء أبيض ..



تعرض

الطفل

«البرت» للفار

الأبيض (المثير

الطبيعي)

لم تسببه له

أي انفعالات

مزعجة في

بداية الأمر.

ونلاحظ أن

«ظاهرة التعميم» تلك تحدث في الكثير من

الحالات .. فالأب القاسي المتشدد الذي يضرب ابنه باستمرار، ويعاقبه على كل صغيرة وكبيرة، تسبب معاملته هذه في خوف الإبن الشديد، ليس من الأب فقط، وإنما من رئيسه، ومن كل رجل في موقع سلطة أو نفوذ .

إن التجربة البسيطة التي شرحناها تثبت أن المخاوف المرضية والقلق النفسى الشديد هما عادات أو سلوكيات خاطئة متعلمة نتيجة تكرار التعرض لموقف مفرع أو مؤلم .

ولكن اقتران ظهور الفار الأبيض (المثير الطبيعى) بإحداث صوت مخيف مزعج (المثير الشرطى) أدى إلى إثارة مخاوف الطفل وصراخه (الاستجابة) . وأدى تكرار مثل هذه التجربة إلى ظهور سلوك غير صحى .. وظهور أعراض مخاوف مرضية .

فلقد أصبح الطفل «البرت»، يعاني من خوف مرضى (هوبيا) يمكن أن يستمر معه طوال العمر !!

إن هذه التجربة تعنى إمكان إحداث مرض أو خلل نفسى بصورة تجريبية ١ .. وبالتالي بإمكانية علاجه وإزالة أعراضه طبقاً لقواعد علم النفس والعلاج النفسى السلوكى أيضاً .

أى أن المرض النفسى سلوك متعلم ..

والإننا نتعلم الخوف والتواضع والقلق بل ونتعلم تكوين ارتباطات شرطية خاطئة يمكن أن تؤدي إلى اختلال التفكير أو اضطراب الوجدان .

من هنا .. تؤكد نظريات التعلم وعلم النفس السلوكي أن المرض النفسي هو سلوك خاطئ متعلم .

بل إن المرض العقلي أيضاً كالنصام - من وجهة نظر السلوكية - ليس إلا تعلماً متواصلًا لسلوك مضطرب (وهذا الموضوع محل جدال واختلاف) .. فالنصامي يتعلم منذ طفولته التناقض الفكري والوجداني ، وذلك عندما يتلقى من أبويه أوامر ورسائل (لفظية وغير لفظية) وتقول له افعل (س) ولا تفعل (س) أي افعل ولا تفعل الشيء نفسه!! عندئذ يفشل الطفل في تكوين مفاهيم وتصورات واقعية وثابتة ومحددة .

وكما أننا استطعنا بالتجربة أن نحدث أعراضاً مرضية.. فإننا نستطيع غرس سلوكيات وعادات صحية مرغوبة أيضاً .

ولكي نعالج حالة مثل حالة الطفل «البرت» فإن علينا أن نحدث اقتراناً وارتباطاً جديداً بين ظهور الفأر الأبيض (المثير الطبيعي) وبين (مثير شرطي) آخر يثير السعادة والسرور في نفس «البرت» بدلاً من ذلك الصوت المزعج المخيف ، كان نقرن بين ظهور الفأر الأبيض وتقديم قطعة من الحلوى أو لعبة يحبها الطفل.

أي أن نخلق ارتباطاً جديداً بين ظهور الفأر الأبيض وإحداث حالة من السرور والابتهاج - مصحوبة بالأطمئنان وعدم الخوف - للطفل «البرت» .

أي أن نخلق ارتباطاً جديداً بين ظهور الفأر الأبيض وإحداث حالة من السرور والابتهاج - مصحوبة بالأطمئنان وعدم الخوف - للطفل «البرت» .



كما يشترط أن يتم تقريب الفأر أو أى بديل آخر ذى فراء أبيض بالتدريج ، فنبدأ بإظهاره من بعيد مع تقديم الحلوى أو اللعب التى تشبع فى نفس الطفل مشاعر السرور والطمأنينة ، وتكرر التجربة وفى كل مرة يتم تقريب الفأر تدريجياً مصحوباً بمشاعر البهجة والاسترخاء ، وهكذا نلاحظ أننا قدمنا للطفل نفس المثير الذى كان يسبب له الهلع والخوف والدُعر (الفأر الأبيض) ولكن مع كل مرة يظهر فيها كان المجربان يقدمان للطفل ما يثير فى نفسه السرور والبهجة ، فارتبط ظهور الفأر الأبيض فى ذهن الطفل بمشاعر السرور والبهجة والطمأنينة .. فلم يعد يخشاه أو يفزع من رؤيته !

وهكذا تم استبدال استجابة الخوف والقلق عند الطفل «البرت» باستجابة السرور والطمأنينة .

ويوضح لنا ذلك أثر التكرار المتدرج فى تقديم المثير بدرجات بسيطة تزداد حتى تصل الى تقديم المثير عن قرب ويحجمه الطبيعى .

كما وأن تقديم ما يسمى بالتعزيز الإيجابى (التدعيم أو التشجيع أو الإثابة) للاستجابة المرغوبة يؤدى الى تعزيز وتدعيم السلوك المرغوب واستمراره حتى يصبح عادة - شبة ثابتة - من عادات الفرد .

واعتقد أن كلا منا قد شاهد مرة طفل يصرخ عند دفعه للاستحمام فى البحر لأول مرة ، أو عند رؤيته لزائر غريب ثم يأنفه من قبل .. وكيف أن الأب الحكيم هو الذى يقطن الى استعمال أسلوب التشجيع والتطمين التدريجى لطفله الخائف، فهو بالتشجيع يساعد طفله على الاقتراب تدريجياً من الماء .. أو من ذلك الضيف الغريب .. ويقدم له المساعدة ، فيضمه ويربت على كتفه ويبث فيه الطمأنينة والشجاعة .. وقد يكافئه بالحلوى إذا هو تشجع واقترب من ذلك الشئ الذى يخشاه ويخاف منه .

وبالتكرار واستمرار التدعيم والتشجيع نجد الطفل وقد بدأ يقترب أكثر ولكن بحذر كما لو كان يكتشف عالماً مجهولاً .

وباستمرار الاب فى اتباع مثل ذلك الأسلوب سيجد ابنه مقبداً على النزول الى البحر واللهو واللعب فى مرج وسعادة دون أدنى خوف من الماء ، وهكذا فإن تعلم أى سلوك جديد أمر ممكن ولكنه مشروط بالتعزيز والتدعيم والتشجيع .



فالتعلم هو تغيير في سلوك الفرد بحيث يمكن تعديله أو تشكيله أو صقله . وإن ذلك التغيير في السلوك يمكن أن يستمر إذا تم تعزيزه بالمكافأة والتشجيع والتدعيم .

ويمكن أن يستخدم الإيحاء الذاتي في المساعدة على استبدال السلوك الغير مرغوب بسلوك آخر مرغوب وذلك عن طريق التأثير اللفظي - كأن يقول الفرد لنفسه عبارات تشجيع وتدعيم عندما يسلك سلوكاً مرغوباً ..

أما التغيير في السلوك الناتج عن العقاب أو الذي يرتبط بمشاعر الفشل أو الإحباط فهو تغيير سطحي لا يستمر طويلاً بل وقد ينتج عنه سلوكيات مضادة غير صحيحة ، وإن التخلص من أي عادة سيئة أو أي سلوك غير مرغوب يتوقف بدرجة كبيرة على أن إظهار هذه العادة السيئة تسبب للفرد مشاعر غير سارة وتؤدي إلى نتائج غير ممتعة أو غير مفيدة أو ضارة مؤذية .

وأذكر أثناء دراسة مادة التشريح في كلية الطب .. قصة الزميلة التي كانت تردد باستمرار في بداية العام الدراسي أنها لا تتخيل أن ترى جثة آدمية وأنها تتوقع أن تفشل في مادة التشريح لأنها تخاف بل وتصرخ إذا رأت صرصاراً أو فأراً صغيراً، ومرت الشهور وهوجئ الجميع بالزميلة تمسك المشرط وتقوم بعملية تشريح إحدى الجثث الموجودة بالمشرحة .. ثم تقوم بشرح كل عضلة وكل وعاء دموي أو عصب وهي ممسكة به بين أصابعها !! ويمهارة تحسد عليها ..

فكيف حدث ذلك ؟

لقد اتبعت الزميلة - دون أن تقصد - أسلوباً من أساليب العلاج النفسي السلوكي، وهو أسلوب إزالة الحساسية التدريجي مع التدعيم والتشجيع الذاتي .. فقد زوت لنا لأول مرة اللافتة المكتوب عليها اسم «المشرحة» إنتابها قلبها، ولكنها أخبت تقول لنفسها عبارات التشجيع من الباب والوقت نظرة على المناضد الرخامية الموجودة بالداخل، واكتفت المرة الأولى بهذه الخطوة .. ثم كررتها عدة مرات مع استمرارها في تشجيع وطمأننة نفسها وطرء الأفكار والتصورات الخيفة من ذهنها ..



وكانت الخطوة الثانية بالدخول عدة خطوات داخل المسرحة والخروج بعد فترة قصيرة والاكتفاء بإلقاء نظرة من بعيد على محتويات ذلك المكان الذي يثير حسه الخوف والهلع في نفوس الكثيرين .. مع استمرارها في استخدام أسلوب تشجيع الذات وبحث الثقة في النفس

تلا ذلك قيامها بعمل جولات يومية حتى تتعود على المكان تماماً وتخلص ذهنها ونفسها تماماً من الحساسية المرتبطة به .. وكانت تزداد ثقة واطمئناناً كلما رأت الزملاء يقومون بعملية تشريح الأنسجة الأدمية الميته بمهارة وجراحة وثقة لكنها مع ذلك ظلت تخاف وتفرع إذا مارات فاراً أو صرصاراً صغيراً .. بل قد تصرخ وتقفز الى خارج الحجرة من الخوف والضرع !!..

فقد عالجت نفسها من مخاوف تشريح جثة آدمية ولم تعالج نفسها من الخوف من حشرة منزلية صغيرة ..

وهكذا ..

إننا نتعلم كل شئ ..

نتعلم الشجاعة أو الجبن ..

نتعلم الثبات والهدوء ، أو الرعونة والقلق ..

نتعلم النشاط والصبر والتفاؤل ، أو الكسل والتخاذل والتشاؤم ..

نتعلم النظام والدقة ، أو الفوضى والارتباك .

ولا نبالغ إذا قلنا أن كل الكائنات والمخلوقات تخضع لعمليات التعلم وتغيير السلوك حتى أبسط الكائنات.



الفصل الثاني

(اعداد

أحمد عبد الله أبو عايش

مهارات تعديل سلوك الأطفال

تعديل السلوك Behavior Modification

تعديل السلوك هو فرع من فروع علم النفس التطبيقية يتضمن التطبيق المنظم للإجراءات المستندة إلى مبادئ التعلم بهدف تغيير السلوك الإنساني ذي الأهداف الاجتماعية. ويتم ذلك من خلال تنظيم أو إعادة تنظيم الظروف والمتغيرات البيئية الحالية ذات العلاقة بالسلوك وبخاصة منها تلك التي تحدث بعد السلوك كذلك يشتمل تعديل السلوك على تقديم الأدلة على أن تلك الإجراءات وحدها ولا شيء غيرها هي التي تكمن وراء التغيير الملاحظ في السلوك.

وقد حققت تكنولوجيا تعديل السلوك في العقود الأربعة الماضية نجاحا هائلا في ميدان التربية وعلى وجه التحديد قدمت هذه التكنولوجيا استراتيجيات فعالة للتدخل العلاجي والتربوي يمكن توظيفها بنجاح وبسهولة نسبيا لتشكيل السلوك التكيفي وإزالة السلوك غير التكيفي. ولقد كان لهذا النجاح اثر بالغ على مسار التربية.



ملاحظة سلوك الأطفال

الطفل إنسان نام دائم التغير وعليه فان سلوكه في اي لحظة أو مناسبة قد يختلف كثيرا أو قليلا عنه في الأخرى نتيجة تنوع المتغيرات النفسية والبيئية التي تؤثر عليه في كل حالة.



شروط مسبقة لملاحظة السلوك

- ١- التأكد من رغبة الطفل في التعاون وقبول التغيير في سلوكه.
- ٢- كون البيئة الضرورية كافية ومناسبة لعملية التغيير.
- ٣- وجود الوقت الكافي للتغيير حتى النهاية.
- ٤- امتلاك المعالج للسلوك للمعرفة الكافية والخبرة والميول الإيجابية التي تساعد على المعالجة.

خطوات ملاحظة سلوك الطفل استعدادا لتعديله

تشمل ملاحظة وتحليل السلوك ثلاث عمليات هي،

1 تحديد طبيعة المشكلة السلوكية

تستلزم طبيعة السلوك الإنساني المركبة المتغيرة تحديد المعالج ماهية السلوك الذي يريد تعديله بدرجة مقبولة من الدقة حيث يتعين عليه تحديد ووصف خمسة أجزاء أو عناصر تشكل معا مقومات فهمه أو إدراكه للسلوك المطلوب للطفل:

العوامل الكونة للسلوك

وتتمثل في كافة المنبهات والعوامل البيئية التي تثير لدى الطفل السلوك غير المرغوب ولا يتوقف تحديد هذه المثيرات السلوكية على العوامل الخارجية فقط بل يجب أن تشمل أي عامل ذاتي لدى الطفل كحاجة نفسية أو خاصية جسمية قد تساهم في إنتاج سلوكه السلبي.

الحالة البيولوجية

وتشمل عوامل كحالة الطفل الجسمية وما يفتريها من عاهات وعقل وقدراته العقلية العامة واستقراره العاطفي أو النفسي تساعد معرفة هذه العوامل المعالج على تغيير البيئة المحيطة بالطفل بالصيغ المفيدة لتصحيح الحالة البيولوجية والاستجابة لمتطلباتها.

الإجابة السلوكية العامة

يعين المعالج نوع الإجابات الحركية واللفظية التي تمثل دائما سلوك الطفل كالصراخ مثلا وهذه الإجابات السلوكية إما أن تكون تقليدية الأشرار كما في طريقة بافلوف وواطسن أو فعالية الأشرار كما في طريقة سكنر فإذا كان صراخ الطفل تقليدي الأشرار عندئذ قد تكون عوامل البيئة ومنبهاتها السبب الرئيسي في حدوثه حيث يتم تحديدها والعمل على إزالتها لتصحيح السلوك أو حذفه، أما إذا كان الصراخ فعال الأشرار أي نتائجه الذاتية على الطفل هي التي تحفز القيام به مرة ثانية عندئذ يعمل المعالج في الغالب إلى إجراء تعزيزي سلبي أو إيجابي يتولى رعاية النتائج لديه أو حرمانه منها للسيطرة على مشكلته السلوكية أو الحد منها.



معززات السلوك

يلاحظ المعالج هنا نوع معززات السلوك عند الطفل سواء هذه ذاتية او خارجية سلبية او ايجابية يفيد هذا التحديد على ضبط أنواع المعززات ودرجة قوتها التي تؤثر في السلوك عند إجراء التعديل.

العلاقة المحتملة بين الإجابة والتعزيز

يعين المعالج بالملاحظة والوصف الاستجابات التي يبديها الطفل نتيجة توفر معزز او منبه محدد وهذا يوصل بالطبع إلى تحديد نوع المعزز وقوته من إنتاج السلوك للمساعدة في بناء جداول التعزيز اللازمة لتنفيذ عملية تعديل السلوك.

خطوات التعرف على المشكلة السلوكية (ملاحظتها) وتحديد طبيعتها العامة

اسم الطفل

التاريخ

العمر

المشكلة العامة

ماهية المشكلة لدى
الطفل ووسيلة
التعبير عنهاالعوامل المكونة
للمشكلةنوع سلوك
المشكلةمنبهات ومعززات
السلوكقوة المنبهات أو
المعززاتتوصيات عامة
لمعالجة المشكلة
ونوع السلوك
المرغوب إحداثة



تحديد نموذج حدوث المشكلة

بعد معرفة المعالج لنوع المشكلة السلوكية وتخصيص عواملها ومنبئاتها ومعززاتها يقوم الآن بملاحظة نموذج حدوث المشكلة (السلوك المشكل) لدى الطفل، أي مقدار تكرار الطفل للسلوك خلال مدة زمنية مثل عشرة دقائق أو نصف ساعة أو ساعة أو حصة دراسية أو يوم كامل

والخط القاعدي في علم تعديل السلوك هو نموذج تكرارية السلوك طبيعياً خلال فترة زمنية أو أكثر يقوم المعالج بملاحظته فيها قبل عملية التعديل وعتد تحديد الخط القاعدي يجدر بالمعالج ما يلي:

- عدم معرفة الطفل بعملية الملاحظة وتحديد الخط القاعدي لسلوكه.
- إتمام الملاحظة من قبل اثنين على الأقل كلما امكن ذلك وذلك للتأكد من صلاحية ودقة النتائج.
- إنجاز الملاحظة في فترة محددة من الأسبوع أو اليوم أو الحصة وان تتم معالجتها فيما بعد في فترات مماثلة وذلك لاحتمال اختلاف العوامل البيئية المؤثرة على حدوث السلوك من فترة إلى أخرى.
- تمثيل نموذج حدوث المشكلة (الخط القاعدي) بالرسم.

■ تصبح المشكلة السلوكية في هذه المرحلة واضحة لدى المعالج وما عليه إلا تلخيص بيناتها وتمثيلها بالرسم لاختيار استراتيجية لمعالجتها وتنفيذ عملية تعديلها.

يستفاد من الرسم ما يلي

■ دعم تصور المعالج بالمشاهدة المحسوسة.

■ مساعدة المعالج على إدراك لطريقة أو أسلوب المعالجة.

■ استنتاج مدى نجاح عملية.

■ التعديل السلوكي وإجراءاتها في تغيير السلوك المطلوب من خلال مقارنة حدوثه قبل وبعد عملية التعديل.

■ استخلاص بعض العلاقات التي قد تربط بين استراتيجيات التعديل ؟ ومقدار التغيير الناتج في السلوك وبين نموذج السلوك قبل التعديل وبعده وبين المعززات المستعملة وقوتها والسلوك نفسه.

■ تصميم عملية تعديل سلوك الأطفال.

■ إن انتهاء المعالج من تحديد طبيعة المشكلة السلوكية ونموذج حدوثها بالرسم يؤدي به إلى اختيار إجرائي إحصائي يستطيع بواسطته تنظيم مدخلات وعمليات التعديل من مخرجاتها المطلوبة.

ملاحظة سلوك الأطفال

إن التصميم المنفرد يمكن تطبيقه بعدة أساليب منها ما يلي :

● تصميم الموضوع المنفرد البسيط.

● تصميم العكس أو الإبطال.

● تصميم الخط القاعدي المتعدد ويضم التصميم التالية،

● تصميم الخط القاعدي المتعدد لسلوك مختلفة.

● تصميم الخط القاعدي المتعدد بظروف بيئية مختلفة.

● تصميم الخط القاعدي المتعدد بعدة تلاميذ.

● تعديل سلوك الطفل بتصميم الموضوع المنفرد البسيط.



يعتمد المعالج خلال هذا التصميم إلى اختيار إجراء التعديل المناسب للسلوك الذي سيعمل على تغييره ثم استخدامه مع الطفل وبعد انتهاء المدة المخصصة لتعديل السلوك يقيس المعالج فاعلية الإجراء على أساس الخط القاعدي المتوفر لديه.

تنتهي مهمة المعالج حسب هذا التصميم حال تحققه من حدوث التغيير في سلوك الطفل دون حاجة إلى متابعته للتأكد من استمراره لدى الطفل واستقراره في شخصيته وتتلخص عملية التعديل السلوكي بواسطة تصميم الموضوع المنفرد البسيط كما يلي:

■ الخط القاعدي للسلوك.

■ إجراء التعديل السلوكي.

■ تعديل سلوك الأطفال بتصميم العكس أو الإبطال.

■ يعين المعالج في هذه الطريقة كما في الحال دائما - الخط القاعدي الأول لسلوك الطفل ثم يقوم بإجراء عملية التعديل .

عند انتهاء عملية التعديل وتحقق المعالج من حدوث التغيير المطلوب في سلوك التلميذ . يرجعه (الطفل) إلى ظروفه السابقة التي سادت فترة تعيين الخط القاعدي

لسلوكه، ليرى إذا كان هذا التغيير الحاصل قد نتج من عوامل جانبية غير مرئية أو من إجراء التعديل نفسه وعلى هذا سمي هذا النوع من التصميم بالعكس أو الإبطال لأن المعالج فيه يقوم بعكس ظروف الطفل إلى حالتها الطبيعية السابقة ، أو إبطال الظروف الجديدة (ظروف إجراء التعديل) والعودة بالطفل مرة أخرى إلى ظروفه القديمة السابقة.

يطلق على المرحلة الجديدة التي يعيشها الطفل للتحقق من صدق أثر إجراء التعديل على سلوكه بمرحلة العكس أو الإبطال أو مرحلة الخط القاعدي الثاني



تعديل سلوك الطفل بتصميم الخط القاعدي المتعدد

يشمل هذا الأسلوب ثلاثة تصاميم أخرى فرعية هي :

تصميم الخط القاعدي المتعدد لسلوك مختلفة

يتلخص تصميم الخط القاعدي المتعدد بسلوك مختلفة بتعيين المعالج لعدة سلوك مختلفة لواحد من الأطفال أو مجموعة منهم مثل الخروج من المقعد أو خبز الآخرين أو الصراخ المفاجئ ثم يلاحظها واحدا بعد الآخر لتحديد نموذج حدوثها والحصول على خطوطها القاعدية، يختار المعالج الآن اجراء تعديليا سلبيا أو إيجابيا لمعالجة هذه السلوك الثلاثة بواسطته بادئا بسلوك واحد فقط حيث بعد التحقق من صلاحية الإجراء وتأثيره في تعديل السلوك الأول ينتقل إلى تعديل السلوك الثاني وإذا حدث أن تغير السلوك الثاني حسب المطلوب حينئذ يستعمل المعالج الإجراء في معالجة السلوك الأول والثاني والثالث وهكذا فإذا كان الأثر الذي أحدثه الإجراء على السلوك المختلفة إيجابيا يستطيع المعالج القول على أساس ذلك بأن الإجراء الذي استعمله كان السبب في إحداث التغيير المطلوب في أنواع السلوك المختلفة للطفل أو مجموعة من الأطفال.

تصميم الخط القاعدي المتعدد بظروف بيئية مختلفة

يقصد بالطرف البيئية المختلفة، المواقف اليومية المتنوعة التي يمكن للطفل فيها إظهار السلوك ويختار المعالج خلال هذا التصميم سلوكا واحدا للطفل يرى ضرورة تعديله ثم يقوم بتحديد نموذج حدوثه خطه القاعدي في عدة مواقف مختلفة مثل ساحة المدرسة خلال فترة الفسحة وفي الفصل خلال نشاط المادة وفي البيت.

يعين المعالج إجراء التعديل الذي يراه مناسباً لسلوك الطفل ثم يستعمله أولاً في الفصل فإذا نجح في إحداث التغيير المطلوب ينتقل إلى ساحة المدرسة للتجربة وهكذا تماماً كما هي الحال في تصميم الخط القاعدي المتعدد لسلوك مختلفة.



تصميم الخط القاعدي المتعدد بعدة أطفال

قد يجد المعالج في بعض الحالات أن عدداً من الأطفال يقومون بنوع واحد من السلوك الإيجابي أو السلبي مثل التعاون والعناية بالآخرين «الصدق في الحديث أو كذبه» حب النظافة والتندر «الاعتناء على الآخرين.....»

يتولى المعالج بعد التحقق من نوع السلوك الذي يرى تعديله وعدد الأطفال الذين يتصفون به ملاحظة نموذج حدوث السلوك - خطه القاعدي لدى كل منهم ثم يختار إجراء التعديل المناسب- المعزز الإيجابي أو السلبي - لإحداث التغيير المطلوب فيه . وكما هو الأمر في تصميم الخط القاعدي المتعدد بسلوك مختلفة وظروف بيئية مختلفة يجرب المعالج فعالية المعزز الذي اختاره في أحداث التغيير في سلوك الطفل الأول فإذا نجح في هذا يجرب المعزز مع الطفل الثاني (بالإضافة إلى استمرار التجربة مع الطفل الأول) وإذا ثبت أن المعزز مؤثر أيضاً في سلوك الطفل الثاني يبدأ حينئذ باستعماله مع الثالث وهكذا مع بقية الأطفال.

أنواع وإجراءات تعديل سلوك الأطفال

تتمثل هذه الأنواع بأربعة هي:

- ١- تعديل سلوك الأطفال بزيادة حدوثه
- ٢- تعديل سلوك الأطفال بتكوين عادات جديدة
- ٣- تعديل سلوك الأطفال بتقليله أو حذفه
- ٤- تقوية وصيانة سلوك الأطفال



تعديل سلوك الأطفال بزيادة حدوثه

أولاً

يتصف السلوك الذي يجري تعديله هنا بالإيجابية عموماً ومع هذا فإن مقدار حدوثه لدى الطفل ليس بالدرجة الكافية وعليه يعتمد المعالج إلى تنمية وزيادته باستخدام التعزيز الإيجابي.

وسائل التعزيز الإيجابي في زيادة السلوك

- المنبهات الإيجابية الأساسية (الطعام، الشراب، الدفء....)
- المنبهات الإيجابية المشروطة، وتسمى في بعض الأحيان المنبهات الثانوية (المديح والثناء، الهدايا الرمزية، الألقاب الأدبية.....)

المنبهات العامة

المنبهات العامة هي نوع من المعززات المشروطة التي تعمل على إثارة عدد متنوع من السلوك لدى كثير من الأطفال .

مبادئ عامة لاستخدام المعززات الإيجابية في زيادة سلوك الأطفال

المنبهات العامة هي نوع من المعززات المشروطة التي تعمل على إثارة عدد متنوع من السلوك لدى كثير من الأطفال .

• التركيز على المعززات الاجتماعية

• الاعتدال في التقديم

• إقران منبه إيجابي بآخر

• استعمال المعززات الرمزية

• التعميم من موقف سلوكي إلى آخر



مبادئ عامة لتكوين عادات جديدة

عندما يتحدث المعالج (المربي) عن تعليم الطفل عادات جديدة يعني أن هذا الطفل يفتقر إلى هذه العادات وأنها أيضا ذات أهمية له لدرجة تستحق معها المحاولة لزرعها في شخصيته أو تكوينها لديه .

ويتوجب على المعالج (المربي) عند تعليم الطفل لعادات جديدة مراعاة كافة الخطوات والعمليات تشملها مهمة تعديل السلوك والتي مرت سابقا مع تركيزه بهذه المناسبة على ما يأتي:

- ١- تحديد معايير لتحديد صحة السلوك الجديد وعناصره العامة
- ٢- تحديد معايير لقياس صحة السلوك الجديد، تتمثل في الغالب بمواصفات وأجزاء السلوك في الخطوة السابقة
- ٣- تحديد نقطة البداية السلوكية التي سيبنى عليها السلوك الجديد
- ٤- اختيار طريقة لتكوين السلوك الجديد، كان تكون إحدى الإجراءات التالية أو خليط منها كالمفاضلة، والحث والاقتداء، والتشكيل، والتسلسل، والتلاشي التدريجي.
- ٥- اختيار المعززات السلوكية وطريقة تقديمها للطفل
- ٦- تنفيذ عملية التعديل - تعليم العادة أو السلوك الجديد بأحدى الإجراءات الواردة في رقم (٤).



المفاضلة

1

يقوم المعالج (المربي) بملاحظة أنواع السلوك المختلفة التي يبدئها الطفل وعندما يلاحظ تشابه أحدها لدرجة كبيرة مع نوع السلوك المرغوب الذي يود تطويره لديه يتولى عندئذ تعزيزه حسب جدول مناسب. وينصح المربي استعمال جدول التعزيز المتواصل حيث يستطيع به تعزيز سلوك الطفل في كل مرة يحدث فيها حتى إذا تبلور هذا السلوك الجديد يمكن للمربي بعدئذ استعمال جدول آخر حسبما تقتضيه طبيعة السلوك وحاجة الطفل إلى التعزيز.



الحث والاقتران بالنماذج

2

إن الملاحظة من الوسائل الهامة المباشرة وغير المباشرة التي يتم فيها تعديل السلوك الفردي بشكل مقصود أو ذاتي عفوي. وعلى المعالج (المربي) عند اختياره للنموذج الذي سيقتدي الطفل بسلوكه أن يراعي الأمور التالية :

- شهرة النموذج أو شعبيته: يجب أن يتميز النموذج بالسلوك الذي يراد تقليده والاقتران به كما يستحسن أن يكون ذا شخصية مفضلة ومحبة لدى الطفل الذي سيقوم بنسخ السلوك.
- التشابه بين النموذج والطفل: التركيب السلوكي كلما كان التركيب السلوكي للعادة بسيطاً كلما سهلت عملية الاقتداء والعكس صحيح ويتحتم على (المربي) إذا كان السلوك مركباً أن يجزئه إلى عناصر وخطوات متسلسلة ثم يطلب من الطفل تقليد كل عنصر على حدة حتى يتم له اكتساب كافة أجزاء السلوك ثم تتاح الفرصة للطفل لإبداء السلوك كلياً مرة واحدة.

التشكيل

3

يبدأ التشكيل بما يملك الطفل ويستمر المربي بتعزيز كل إضافة جديدة إيجابية تؤدي في النهاية لتكوين السلوك المطلوب.

يقوم المربي عند استعماله للتشكيل بتعيين نقطة بداية سلوكية أي نواة السلوك الذي يريد تطويره لدى الطفل ثم يعين كافة الأجزاء أو الخطوات السلوكية اللازمة التي يجب على الطفل تعلمها أو إظهارها لاكتساب السلوك الجديد يراعي بالطبع في هذه الخطوات السلوكية الطول المناسب لقدرات الطفل.



التسلسل

4

وكثيرا ما يمتلك الطالب بصيغة متفرقة أو مشوشة الخطوات السلوكية المختلفة للعادة المطلوبة حيث تنحصر عادة المربي في مثل هذه الأحوال في تنظيم في مثل هذه الأجزاء أو الخطوات معا وإقران بعضها ببعض حسب حدوثها بالحث والتعزيز من خلال ما يعرف في التعديل السلوكي بالتسلسل.

التلاشي التدريجي

5

يعتمد المعالج (المربي) في هذا الإجراء إلى سحب أو تخفيف المنبه الذي يحفز حدوث السلوك ثم يعززه تدريجيا حتى يصل الطفل لمرحلة يستطيع فيها إظهار السلوك بمنبه أو تعزيز رمزي أو لفظي.

تعديل سلوك الأطفال بتقليله أو حذفه

سنحدث الآن عن تعديل سلوك الطفل بالتقليل أو الحذف بواسطة عشر إجراءات، والجدير بالذكر أن هذه الإجراءات عموماً هي صيغ أو وسائل مختلفة لعقاب الأطفال على سلوكهم غير المرغوب يتميز كل منها بإنتاج اثر نفسي مباشر أو غير مباشر عليهم.

إن المقدرات التالية ستوضح كيفية استخدام هذه الإجراءات لتحقيق التعديل السلوكي المطلوب:

الغرامة الكلية المؤقتة

يقوم المعالج (الربي) عند إدارته للغرامة الكلية المؤقتة بسحب المعززات البيئية لسلوك الطفل مؤقتاً أو إبعاد الطفل من البيئة المعززة نفسها لفترات تتراوح عادة بين دقيقتين وعشر دقائق حيث من الممكن أن ينتج في الحالتين كف الطفل أو توقفه عن إبداء السلوك السلبي.

الغرامة المتدرجة والريح المتدرج

يشبه مفهوم الغرامة المتدرجة مفهوم الغرامة الكلية المؤقتة من حيث فقدان الطفل للمعززات التي تحفز فيه السلوك السلبي ولكنهما يختلفان في كون الأول يتم بسحب كمية معينة من المعززات كل مرة يبدي فيها الطفل السلوك غير المرغوب بينما في الثاني - الغرامة الكلية المؤقتة - يتم سحب المعززات كلياً من الطفل لفترة زمنية محددة . وهناك اختلاف آخر بين المظهرين يتمثل في كون الغرامة المتدرجة مادية في الغالب أما في الثانية فهي نفسية

إزالة الظروف غير المرغوبة

يتمثل هذا الأمر في إزالة الظروف وراء سلوك الطفل السلبي مؤدياً في الغالب إلى تقليله أو حذفه.

تغيير المنبه

يتلخص هذا الإجراء بسحب المعززات أو المثيرات السلبية التي تنتج السلوك غير المرغوب وهي هذه الحالة يعتمد المعلم إلى تحديد تلك المنبهات التي بوجودها يميل الطفل إلى إحداث السلوك غير المرغوب ثم يعتمد إلى سحبها أو التقليل من فعاليتها بإدخال منبهات إيجابية بديلة.

الإشباع

يسمح المعالج (المربي) للطفل من خلال الإشباع بأن يحفز تكرار السلوك السليبي حتى ينهك الطفل من ذلك. فيكيف بذاته عنه أو بعض الحالات المتطرفة يطلب الطفل إعفاءه من ذلك.

الانطفاء (الإلغاء)

يتلخص مفهوم الانطفاء كإجراء لتقليل السلوك أو حذفه في توقف المربي عن تعزيز السلوك السليبي للطفل بالتجاهل غالبا فيبدأ السلوك نتيجة لهذا بالانحسار قوة وكما حتى ينطفئ تماما من شخصية الطفل.

العقاب

العقاب يكون لفظيا بالتأنيب أو التوبيخ أو ماديًا بالخسارة لشيء يمتلكه الطفل كالفلوس مثلا إن تحذيرات استخدامه توضح أن استعماله قد يحدث لدى الطفل سلوكا أو مظاهر شخصية سلبية غير مستحبة في الغالب.

التصحيح الزائد

يتلخص هذا الإجراء بالطلب من الطفل الرجوع إلى البديل الإيجابي للسلوك السليبي الذي مارسه (أو يمارسه) ثم تطبيقه لعدة مرات أو لمدة من الزمن حتى يتسنى له تصحيح حالته واكتساب السلوك المرغوب المضاد وتقويته عنده.

مراجع الكتب

م	اسم الكتاب	للؤلف
1	هكذا يصبح الطفل قائدا ؟	د.جون بلوشاين من مطبوعات بيميك
2	المشكلات النفسية عند الأطفال	د. زكريا الشربيني
3	مشكلات الأطفال والمراهقين وأساليب المساعدة فيها ..	
4	كيف نحبيب الصلاة لأبنائنا ؟	د.أماني زكريا الرمادي
5	سر سعادة الأطفال	ستيف بيدولف
6	التربية الإيجابية من خلال إشباع حاجيات الطفل	د.مصطفى أبوسعد
7	استراتيجيات التربية الإيجابية	د.مصطفى أبوسعد

مجلات

1	مجلة وتدي	2	بريد المعلم
3	جريدة التبليد	4	جريدة الاتحاد الإماراتية
5	جريدة الإصلاح المغربية		

مواقع الشبكة العنكبوتية

1	عالم النور	2	الحصن النفسي
3	الإسلام أونلاين	4	لها أون لاين

رقم الصفحة

الموضوع

3

هذا الكتاب إهداء إلى...

4

بين يدي الكتاب

5

الباب الأول : مهارات ومعارف

1

6

من هنا نبدأ

6

حتى لا تكون أبا سلبيا

7

الفصل الأول : أنماط والدية انتبه لها

1

7

1 الأب المتسلط

14

الأساليب السبعة للتعامل بفاعلية مع السلوك البغيض لطفلك

16

2 الأب الغائب

16

3 الأب الأم

18

4 الأب المحارب

19

5 الأب الطفل

20

الأساليب الأربعة عشر لتصبح والدا أكثر وعيا

رقم الصفحة	الموضوع
22	الفصل الثاني : صفات الوالدين الإيجابية
22	١٠ قواعد لتغيير السلوك
24	الأسباب الستة لعدم إساءة التصح لطفلك
25	الخطوات العشر التي تجعل لطفك لا يتحمل المسؤولية
26	الطرق العشر لدعم صفات تحمل المسؤولية والاعتماد على الذات
28	الصفات التسع للأطفال متحملي المسؤولية
30	الفصل الثالث : مهارات تربوية
30	استشارات : اضربني ولا تصرخ بوجهي !!
32	الفصل الرابع : أثر الكلام على معنوية الطفل
32	1 مشكلة في التقدير الذاتي : ابني يغضب بسبب السخرية
37	2 التربية والإيحاء : هل كلماتنا لأبنائنا لها تأثير على مستقبلهم ؟
43	اثنان وعشرون عبارة من أسوأ ما صدر عن شخص بالغ لطفل .
44	أفضل ثلاثين عبارة صدرت عن شخص بالغ لطفل
45	ثمانية أشياء ينبغي تذكرها بشأن عبارة أحبك
46	الفصل الخامس : أسئلة الآباء ؟؟؟
46	1 أبي دوماً خارج البيت !!
51	2 هدية لابني

رقم الصفحة

الموضوع

54

3 أبناؤنا في المهجر والقرآن الكريم

58

4 أبنائي بين زوج متدين وأهل متحررين

61

5 خواطر رائعة : أنت رائعة يا أمي

63

2 اثباب الثاني : سلوكيات مزعجة ومهارات تعديلها

2

64

1 الفصل الأول : الرفض لدى الأطفال

1

64

1 أخي لا يسمع النصيحة ويتشبه بالبنات ..

68

2 ابني يرفض الاستيقاظ من النوم

73

3 ابني لا يريد غسل يديه

76

4 ابني يرفض ارتداء ملابسه

77

5 ابني يرفض المدرسة

80

الرفض المدرسي : عوارض وتشخيص

82

2 الفصل الثاني : التمرد والعناد

2

82

1 التمرد

82

1 ابني متفوق لكن متمرد

84

2 ثمانية أسباب لتمرد الأطفال

رقم الصفحة

الموضوع

85

1 العناد

85

1 الطفل العنيد : ابني عنيد

86

2 ابنتي بين الدلال والعناد

87

2 عناد ابنتي

91

الفصل الثالث : السرقة

3

91

1 ٨ دوافع للسرقة لدى الطفل كيف يتصرف الزوجان إذا سرق ابنهما ؟

91

1 هل يسرق الطفل ؟

94

2 ماذا تفعل ؟

95

2 ٢٠ خطوة لإبعاد الطفل عن السرقة

97

الفصل الرابع : سلوكيات أخرى

4

97

1 اضطراب النطق : ابنتي تنطق مثل الصغار

100

2 ابنتي يلتصق صباها بالتفااز ابنتي تزعجني بحريتها

104

3 حرية الأطفال

106

4 التصاق الأبناء : ابنتي لا تفارقتي

108

كيف تزرع الثقة في نفس طفلك ؟

109

الباب الثالث : الخوف لدى الأطفال

3

111

الفصل الأول : ابني يخاف

1

111

1 الخوف والجبن

112

2 ابني يبكي خوفا عند مشاهدة أي غريب

113

١٠ أسباب للخوف لدى الطفل

115

٩ خطوات لعلاج مشكلة الخوف عند الأطفال

117

الفصل الثاني : أسباب الخوف لدى الطفل

2

117

أسباب الخوف لدى الطفل

118

ماذا تعرف أكثر عن أسباب الخوف؟

121

اسباب عميقة للخوف

122

الاستجابة للجو العائلي: أربع أسباب مبرمجة للخوف

124

الفصل الثالث : علاج الخوف

3

124

1 خطوات علاجية متقدمة

124

2 تقليل الحساسية والإشراف المضاد

125

3 ملاحظة النماذج

126

4 التمرين

رقم الصفحة

الموضوع

127

5 التخيل الإيجابي

128

6 مكافأة الشجاعة

129

7 التحدث مع الذات

129

8 الاسترخاء

130

9 التأمل

131

٧ خطوات لعلاج الخوف

133

الفصل الرابع : نظرية تعلم الخوف

4

134

اعراض الخوف المرضي

135

الفصل الخامس : الوقاية

5

135

1 هين الطفل للتعامل مع التوتر

136

2 كن متعاطفا ومدعما

137

3 عبر عن مشاعرك وشارك الآخرين بها

138

4 كن انموذجا للمهدوء والتفاؤل بشكل مناسب

139

الفصل السادس : خلاصة حول ظاهرة الخوف لدى الطفل

5

139

اسباب الخوف لدى الطفل

139

أعراض الخوف المرضي

140

أسباب عميقة للخوف

141

أسباب مبرمجة للخوف

142

الوقاية

142

علاج الخوف

143

الباب الرابع : الحركة الزائدة وتشتت الانتباه

4

144

الفصل الأول : كثرة الحركة وأعراضها

1

144

1 ابني شيطان أم كثير الحركة

146

2 الأعراض الرئيسة للمرض

148

الفصل الثاني : العلاج

2

148

1 عوامل تساعد في تحسين التركيز

152

2 العلاج الدوائي

154

3 العلاج السلوكي

158

١٠ عشر نصائح للأهل

رقم الصفحة

الموضوع

160

الفصل الثالث : كيف تضبط ابنك في ٦٠ دقيقة ؟

3

165

الفصل الرابع : العلاج باللعب

4

171

الباب الخامس : أسئلة الأطفال ومشاعرهم

5

172

الفصل الأول : كثرة أسئلة الطفل

1

172

1 ابني كثير الأسئلة

174

2 ابني لا يتوقف عن الأسئلة

178

الفصل الثاني : برنامج تنمية التفكير

2

178

(سبعة مستويات للإجابة على أسئلة الطفل)

180

المزايا التسعة لتوجيه الأسئلة بدلا من إعطاء الإجابات

181

الفصل الثالث : أسئلة الطفل الحرجة : لكل سؤال جواب

3

181

1 لماذا لا أستطيع دخول الحمام معك يا أمي ؟

183

2 القواعد الشرعية التي حض عليها الرسول ﷺ

184

3 علم ابنك كيف يسأل بماذا وكيف ؟

186	الفصل الرابع : مشاعر الأطفال	4
186	1 أبي يكرهني أم يحبني ؟	
188	2 إخواني لا يحترمونني وينقصني حنان الوالد	
190	الفصل الخامس : كيف أتعامل مع كلمة لا ؟	5
190	تعامل إيجابياً مع كلمة لا ، عند الطفل	
191	الوقاية من المشكل ٥ خمس طرق لتفادي سلبيات (لا)	
192	علاج المشكل ... : ٤ خطوات لتعامل إيجابي	
194	رسالة إلى والدي الغالي	
195	الفصل السادس : كيف تتعامل مع خطأ الطفل ؟	6
199	الفصل السابع : كيف تسعد ابنك ؟	7
201	كيف أجعل ابنتي تحب القراءة ؟	
203	الفصل الثامن : كيف تعالج فلتات لسان الطفل ؟	8
206	كيف تخففين قلق ابنك ؟	

9

208

الفصل التاسع : هل تضرب أبناءنا ؟

208

الأساليب العقابية في الميزان

213

من أضرار الضرب : ١٥ نتيجة سلبية

216

الأساليب الثلاثة عشر لعدم ضرب ابنك

10

217

الفصل العاشر : الإسعافات النفسية للطفل

219

كيف تسعف طفلاً مصاباً بفشل دراسي ؟

220

كيف تسعف طفلاً مصاباً بضيق نفسي ؟

6

221

الباب السادس : آثائي والعبادات

1

222

الفصل الأول : ما أحسن الطرق لتدريب الأطفال على الصيام ؟

2

229

الفصل الثاني : كيف نحب الصلاة لأبنائنا ؟

7

243

الباب السابع : مهارات تعديل السلوك

1

244

الفصل الأول : التعديل وتعلم عادات جديدة

2

250

الفصل الثاني : مهارات تعديل سلوك الأطفال (خطة علاجية لمتابعة الحالات)

1

إن كنت أعجب، فعجبي شديد لأمة لا تسمح تقاليدها بوضع قطعة الحديد بيد من لا يحسن صناعته، كيف لا تلزم أفرادها قبل بلوغهم سن تأسيس الأسرة وإنجاب الأطفال أن يتعلموا كيف يتعاملون مع أبنائهم...؟

2

بعد تحديد الأهداف التربوية وتهيئة المحيط التربوي، لابد من فهم دقيق لعملية التربية قبل الشروع في ممارستها... فلماؤنا وسلفنا الصالح كان منتهجهم دوماً «العلم قبل العمل»، والاعتقاد السوي أساس العمل الصالح.

3

تربية الأبناء فن وعلم، وما انحرف الأبناء وانحرفوا في تيارات الضلال إلا بعد أن استقال الآباء والأمهات عن الإثام بقواعد هذا الفن والعلم، والأدهى والأمر أن يتجاهلوا أهمية فهم العملية التربوية!! إن الكهربائي ليتقن التعامل مع الأسلاك، يحتاج للتعلم والخبرة والدراسة، والميكانيكي ليفهم خبايا السيارات يحتاج للتعلم وبذل الجهد ليتقن تدخله سواء لوقاية المحرك من العطب أو إصلاح العطب... وكلها مجالات للتعامل مع جمادات ثابتة..

4

التربية بالحب ومن خلال الفهم هي التي تصنع أبناء صالحين ..

وهذا ما حاولت وضعه في صفحات هذا الكتاب على شكل مهارات وخطوات عملية إيجابية في تصويبه ما يزعجنا من سلوكيات أبنائنا

والله أسأل أن ينضج بهذا الكتاب ويجعل ذلك في ميزان حسناتنا جميعا

اقرأ

أروع إصداراتنا



شركة الإبداع الفكري - الكويت

هاتف: 22404854 - 22404883 - فاكس: 22491370 (+965) - ص.ب. 28589 المصفاة 13146 الكويت

للشراء الإلكتروني: e-mail: info@ebdaastore.com - www.ebdaastore.com

اقرأ

أروع إصداراتنا



شركة الإبداع الفكري - الكويت

هاتف: 22404854 - 22404883 - فاكس: 22491370 (+965) - ص.ب 28589 الصفاة 13146 الكويت

للشراء الإلكتروني: e-mail: info@ebdaastore.com - www.ebdaastor.com



لماذا هذا الكتاب هام جداً؟

لأننا معاً سنتعرف على:

- الأنماط الوالدية وكيف تكون مربياً إيجابياً؟
- قواعد تغيير السلوك المزعج لدى الطفل
- أثر الكلام على معنوية الطفل
- مشاكل التقدير الذاتي وكيف نعالجها؟
- كيف أختار هدية لابني؟
- التمرد والعناد والرفض لدى الأبناء؟
- الرفض المدرسي، عوارض وتشخيص
- الخوف المرضي؟
- فرط الحركة وتشتت الانتباه
- اضطراب النطق والتأتأة
- الثقة بالنفس لدى الطفل
- كيف تضبط ابنك في ٦٠ دقيقة؟
- كيف أتعامل مع كلمة لا؟
- كيف تتعامل مع خطأ الطفل؟
- كيف تسعد ابنك؟
- كيف أجعل ابنتي تحب القراءة؟
- كيف تخفف قلق ابنك؟
- هل تضرب أبنائنا؟
- كيف ندرب أبنائنا على العبادات؟
- خطة علاجية لمتابعة الحالات
- وغيرها؟

د. مصطفى أبو سعد

- استشاري نفسي وتربوي
- دكتوراه في علم النفس التربوي
- ماجستير في الإرشاد النفسي (علم النفس العيادي)

- دبلوم دراسات عليا في التسويق والاتصال
- دبلوم اختبار القدرات لدى الأطفال
- وقياس الذكاء (بينيه)
- شهادة الممارسة المهنية التخصصية في الإرشاد النفسي (أكاديمية متشأن للدراسات النفسية - فولايات المتحدة الأمريكية)
- ماستر تدريب في التنمية الذاتية
- عضو جمعية المتخصصين الإطباء
- عضو جمعية الصحفيين الكويتية

من مؤلفاته:

- الوالدية الإيجابية: الحاجات النفسية للطفل
- استراتيجيات التربية الإيجابية
- التقدير الذاتي للطفل
- مهارات الحياة الوجدانية
- برامج مرئية وسمعية بالعديد من القنوات الفضائية والإذاعات العربية

يعتقد أن مستقبل الأمة مرهبط بقدرته كبرها على التعامل الإيجابي مع صغارها وتوجيههم بالحب والحوار لا بالعنف والغلبة.

